

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка**
 | **4** |
| 1.1. | Характеристика греко-римской борьбы, его отличительные особенности. | 5 |
| 1.2. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины). | 6 |
| 1.3. | Специфика организации тренировочного процесса. | 7 |
| 1.3.1. |  Расписание тренировочных занятий  | 9 |
| 1.3.2. | Особенности осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе | 9 |
| 1.3.3. |  Специфика организации тренировочного процесса  | 11 |
| 1. **Нормативная часть**
 |  |
| 2.1. | Длительность 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 | 12 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки  | 12 |
| 2.3. | Режимы тренировочной работы | 13 |
| 2.4. | Предельные тренировочные нагрузки | 14 |
| 2.5. | Структура годичного цикла | 15 |
| 2.6. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 17 |
| 2.7. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 18 |
| 2.8. | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 18 |
| 2.9. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 19 |
| 2.10. | Соревновательная деятельность, тренировочные сборы и иные спортивные мероприятия | 20 |
| 2.11. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 23 |
| 2.12. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 24 |
| 1. **Методическая часть**
 |  |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий | 27 |
| 3.2. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 29 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 30 |
| 3.4. | Планирование спортивных результатов | 31 |
| 3.5. | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 31 |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки | 32 |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 37 |
| 3.8. | План применения восстановительных средств | 38 |
| 3.9. | План антидопинговых мероприятий | 40 |
| 3.10. | План инструкторской и судейской практики | 40 |
| 1. **Система контроля и зачетные требования**
 | **42** |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки | 43 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации программ спортивнойподготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 44 |
| 4.3. | Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ееосуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки | 44 |
| 4.4. | Требования к условиям реализации программ спортивнойподготовки, в том числе кадрам, материально-техническойбазе и инфраструктуре организаций, осуществляющихспортивную подготовку, и иным условиям | 45 |
| 4.5. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки | 47 |
| 4.6. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 48 |
| 1. **Информационное обеспечение**
 |  |
|  | Приложение 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | 54 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 **Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки**

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

* + Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
	+ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
	+ Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цель Программы | Единая система подготовки спортсменов-борцов |
|  | Этапы реализации Программы | Реализация Программ спортивной подготовки на следующих этапах:- начальной подготовки;- тренировочном;- совершенствования спортивного мастерства;- высшего спортивного мастерства |
|  | Срок реализации Программы | В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки |
|  | Основная функция Программы | Спортивная подготовка |
|  | Вспомогательные функции Программы | Физическое образованиеФизическое воспитание |
|  | Результат реализации Программы | Максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации |
|  | Финансирование | Муниципальное задание – услуга спортивная подготовка (из расчета 52 недели в году);  |

В основу Программы положены федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба, нормативные требования по физической и тактико-технической подготовке, методические разработки по спортивной борьбе, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены) в группах начальной подготовки, тренировочных (спортивной специализации), Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

* 1. **Характеристика греко-римской борьбы, ее отличительные особенности.**

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 сгонки 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 тренировочный процесс, который

подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и

совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

* 1. **Структура многолетней спортивной подготовки.**

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки;

 периоды:

 -первый год подготовки;

 -свыше первого года подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

 периоды:

 -начальной специализации;

 -углубленной специализации;

 ***Задачи на этапах многолетней подготовки***.

 Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

 Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

 Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки.

 Организация спортивной подготовки может осуществляться несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки из одной организации в другую (обучающиеся групп СС и ВСМ) возможен в виде:

* Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки.
* Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Перевод учащихся с одного этапа подготовки на другой производится при условии выполнения соответствующих спортивных нормативов на соревнованиях различного уровня (календарных, классификационных и др.).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора.

Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

-этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские

разряды;

-тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;

***Система спортивной подготовки***

* организационно-управленческий процесс;
* система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов;
* тренировочный процесс;
* соревновательный процесс ;
* педагогический процесс;
* процесс научно-методического сопровождения;
* процесс медико-биологического сопровождения;
* процесс ресурсного обеспечения.

 **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из возможностей материальной базы.

*Теоретические занятия* могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями..

*Практические занятия* могут различаться по цели на: (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенство-вание физической, психологической и специальной подготовленности «борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные занятия* применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия*. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по греко-римской борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств).

В качестве *внеурочных форм занятий* в ДЮСШ и СДЮШОР рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом. Проведение занятий по греко-римской борьбе возлагается на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

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.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

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.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, осуществляю-щих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спор-тивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

 **1.3.1. Расписание тренировочных занятий**

 Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается распорядительным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку (приказом руководителя), после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки – 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

 Особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава в ДЮСШ установлены в коллективном договоре и других локальных нормативных актах организации.

* + 1. **Особенности осуществления спортивной подготовки**

 **по греко-римской борьбе**.

 Особенности осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе, определяется в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

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.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта спортивная борьба определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная борьба осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
	+ 1. **Планирование тренировочного процесса**

 Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, подлежит обязательному планированию и ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивной борьбе.

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

* перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации сдачи контрольных нормативов;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Планирование объемов работы тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующего:

а) работа по годовому плану работы одного тренера, тренера-преподавателя или иного специалиста с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона;

б) одновременная работа двух и более тренеров, тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки или федеральными государственными требованиями;

в) бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно, осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

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

* 1. **Длительность 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки |  Длительность  этапов (в годах)  |  Минимальный воз-раст для зачисления в группы ( |  Наполняемость групп (человек)  |
|  Этап начальной подготовки | **3** | **10** | **12 - 15** |
|  Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **5** | **12** | **10 - 12** |

 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.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (спортивной специализации |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка | 43-55 | 32 - 41 | 22 - 28 | 16 - 21 |
| Специальная физическая подготовка (%)  | 14-18 | 16 - 20 | 18 - 23 | 21 - 27 |
| Технико- тактическая подготовка (%)  | 20 -26 | 25 - 32 | 24 - 31 | 25 - 32 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%)  | 5 - 7 | 6 - 8 | 7 - 9 | 8 - 10 |
| Восстановительныемероприятия (%)  | - | 6 - 7 | 7 - 10 | 13 - 17 |
| Инструкторская и судейская практика (%)  | - | 0,5 - 1 | 1 - 2 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | 0,5 - 1 | 1 - 2 | 3 - 5 | 3 - 6 |

**2.3. 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 объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

**Примерный учебный план многолетней подготовки (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2-3 года | 1-2 года | 3-5 лет |
| Теоретическая подготовка | 4% | **12** | 3% | **14** | 4% | **25** | 4.5% | **47** |
| Общая физическая подготовка | 52.5% | **164** | 40% | **187** | 26% | **162** | 19% | **198** |
| Специальная физическая подготовка | 17% | **53** | 17% | **80** | 21% | **131** | 23% | **239** |
| Технико-тактическая подготовка | 23% | **72** | 27% | **126** | 30% | **188** | 30% | **312** |
| Психологическая подготовка | 3% | **9** | 5% | **23** | 5% | **31** | 4.5% | **47** |
| Восстановительные мероприятия | - | **-** | 6% | **28** | 8% | **50** | 13% | **135** |
| Инструкторская и судейская практика | - |  | 1% | **5** | 2% | **12** | 2% | **20** |
| Участие в соревнованиях | 0.5% | **2** | 1% | **5** | 4% | **25** | 4% | **42** |
| Врачебный и медицинский контроль |  | **2 раза в год** |  | **2 раза в год** |  | **2 раза в год** |  |  |
|  Общий объем процентов, часов | 100% | **312** | 100% | **468** | 100% | **624** | 100% | **1040** |

 Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

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

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, 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 личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

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

-подготовительный мезоцикл (сентябрь),

-нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),

-малый восстановительный мезоцикл (январь),

-основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),

-малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),

-большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

**2.4. Предельные тренировочные нагрузки**

Тренер использует большие и предельные величины тренировочной нагрузки на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявляя к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

 **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2-3 года | 1-2 года | 3-5 лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 20 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 9-12 |
| Общее количествочасов в год | 312 | 468 | 624 | 1040 |
| Общее количествотренировок в год | 208 | 260 | 312 | 624 |

 **2.5. Структура годичного цикла:**

* прочное овладение базовой техникой и тактикой греко-римс­кой борьбы;
* совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
* повышение уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, эмоциональной устойчивости;
* повышение надежности выступлений в соревнованиях;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

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 правильнее 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.

**2.6. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальныйвозраст для зачисления в группы (лет) | Наполня-емость групп (человек) | Максима-льное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 10 | 12-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, без разряда |
| 2,3 год | 9 | Выполнение нормативов по ОФП,юношеские разряды |
| Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | 2 годаначальная специализация | 12 | 10-12 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды |
| 14 |
| 3 годауглубленная специализация |  |  | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, юношеские разряды, I-ый взрослый разряд |
| 18 |
| 20 |

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

 Минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по греко-римской борьбе и определяется в соответствии с «санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» — СанПиН 2.4.4.3172-14.

 **2.7. 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.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 43 до 55 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 9 до 12%, а например 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%.

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе 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 борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), 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 объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этап подготовки |
| До года | Свыше 1 года | До 2 –х лет | Свыше2-х лет |
| Контрольные | - | - | 3-4 | 4-5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1-2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Главные | - | - | - | 1 |
| Соревновательные схватки | 8-12 | 8-12 | 14-38 | 14-38 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные параметры соревновательных нагрузок | Этапы |  |
| Начальной подготовки | Тренировочный |
| Соревнований | 4-5 | 5-7 |
| Соревновательных схваток | 8-12 | 14-38 |

**2.9. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

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 ДЮСШ, первенство области, областные турниры. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

* 1. **Соревновательная деятельность, тренировочные сборы**

**и иные спортивные мероприятия**

Требования к организации соревновательной деятельности

 При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц,

проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

**Порядок организации тренировочных сборов**

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена 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 школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице :

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  | Вид тренировочныхсборов | Предельная продол-жительность сборов по этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальное числоучастников сбора |
| УТ | НП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. |  Тренировочные сборы по подго-товке к международным соревнованиям  | 18 | - |  Определяется  организацией, осуществляющей  спортивную  подготовку  |
| 1.2. |  Тренировочные сборы по  подготовке к чемпионатам,  кубкам, первенствам России  | 14 | - |
| 1.3. |  Тренировочные сборы по подготовке к другим Всерос-сийским соревнованиям  | 14 | - |
| 1.4. |  Тренировочные сборы по  подготовке к официальным  соревнованиям субъекта РФ  | 14 | - |
|  2. Специальные тренировочные сборы  |
| 2.1. |  Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - |  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 21 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 зачисле-ние в образовательные учреждения  осуществляющие деятельность в  области физической культуры и спорта |  -  До 60 дней  |  -  |  В соответствии с  правилами приема  |

 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;

 В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

* Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:
* утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
* рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
* организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
* привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
* утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
* осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

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

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.

***В медицинское обеспечение*** входит:

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок и 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.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом 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.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом ***возрастных особенностей***. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные****показатели, физические качества** | **Возраст, лет** |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | **+** |  |  |
| Мышечная сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | ***+*** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | ***+*** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | ***+*** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Аэробные возможности |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | + | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | **+** |  | **+** | **+** | + | **+** | **+** |  |  |  |

**2.12.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 муниципального 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.

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования |  Единица измерения | Расчетная  единица  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Кол-во | Срок экс. | Кол-во | Срок экс. |
| 1. | Борцовки | пара | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 2.  |  Костюм ветрозащитный  |  штук  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 3.  |  Костюм разминочный  |  штук  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 4.  |  Кроссовки для зала  |  пара  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 5.  |  Кроссовки  легкоатлетические |  пара  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 6.  |  Наколенники (фиксаторы коленных суставов)  | комплект  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 7.  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)  | комплект  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |
| 8.  | Трико борцовское  |  штук  | назанимающегося |  -  |  -  |  1  |  1  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п  |  Наименование  |  Единица  измерения  |  Количество  изделий  |
| Основное оборудование и инвентарь |
|  | Ковер борцовский 12 x 12 м  |  комплект  |  1  |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
|  | Весы до 200 кг  |  штук  |  1  |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг  |  комплект  |  3  |
|  | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг  |  комплект  |  1  |
|  | Гонг боксерский  |  штук  |  1  |
|  | Доска информационная  |  штук  |  1  |
|  | Зеркало 2 x 3 м  |  штук  |  1  |
|  | Игла для накачивания спортивных мячей  |  штук  |  3  |
|  | Кушетка массажная  |  штук  |  1  |
|  | Лонжа ручная  |  штук  |  2  |
|  | Манекены тренировочные для борьбы  |  комплект  |  1  |
|  | Маты гимнастические  |  штук  |  18  |
|  | Медицинболы (от 3 до 12 кг)  |  комплект  |  2  |
|  | Мяч баскетбольный  |  |  |
|  | Мяч футбольный  |  штук  |  2  |
|  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)  |  штук  |  1  |
|  | Скакалка гимнастическая  |  штук  |  15  |
|  | Скамейка гимнастическая  |  штук  |  2  |
|  | Стеллаж для хранения гантелей  |  штук  |  1  |
|  | Стенка гимнастическая  |  штук  |  8  |
|  | Табло информационное световое электронное  |  комплект  |  1  |
|  | Урна-плевательница  |  штук  |  1  |
|  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная  |  комплект  |  1  |
|  | Эспандер плечевой резиновый  |  штук  |  15  |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В данной Программе изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки борцов, в соответствии с объемом предельных тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по тренировочной работе, план применения восстановительных средств, план физкультурно-спортивных мероприятий, система контроля и зачетные требования, контрольно-переводные нормативы по видам подготовки строго по годам обучения, в соответствии с режимом работы в ДЮСШ.

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

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.

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Организация учебно-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 учащих­ся, 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 урока 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Урок*** | ***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 (учебно-тренировочных группах).

Начиная с 3-го года обучения 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, учащиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. 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.).

В основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) дол­жен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведе­ния занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позво­лит более объективно оценивать пригодность подростков к заняти­ям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «ви­деть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об иг­рах ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Ниже приводятся основные средства подготовки борцов и мето­дические особенности их применения.

**Микроциклы**

**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 спортсменов, 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.

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

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по греко-римской борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» — СанПиН 2.4.4.3172-14 и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов 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 спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Разница в возрасте спортсменов 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 обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, 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.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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 федеральным стандартом спортивной подготовки по греко-римской борьбе.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

**3.4 Планирование 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 к 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.

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.

**3.5. Организация и проведение 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.

**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 греко-римской борьбе и воспитанию морально-волевых качеств:

* Гигиена, закаливание, питание и режим борца;
* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
* Физическая культура и спорт в РФ;
* История спортивной борьбы в России и мире;
* Моральная и психологическая подготовка;
* Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена;
* Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж;
* Правила соревнований по спортивной борьбе;
* Физическая подготовка;
* Основы техники и тактики спортивной борьбы;
* Просмотр и анализ соревнований.

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 преимущественная 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.

**Примерный план по теоретической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование темы, разделы подготовки | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Физическая культура и спорт в РФ. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Спортивная борьба в РФ. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Гигиена, закаливание, питание, и режим борца. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Основы техники и тактики спортивной борьбы. | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 |  |
| Основы методики обучения и тренировки. |  | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |
| Моральная и психологическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  |
| Физическая подготовка. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Периодизация спортивной тренировки. |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| Планирование и контроль тренировки. |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |  |
| Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |  |
| Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Просмотр и анализ соревнований. |  | 1 | 2 | 6 | 6 | 8 |  |
| Установки перед соревнованиями. |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |  |
|  Общий объем часов | 12 | 18 | 24 | 32 | 36 | 40 |  |

**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.

*Тема3. 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. 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 9. Физическая подготовка борца.*

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

Роль физических качеств в подготовке борца.

*Тема 10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.*

Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.

Весовые категории для борцов

Оценка технических действий и определение победителя. Разре­шенные и запрещенные действия.

*Тема 11. 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.

Настоящая Программа устанавливает для **практического раздела** программы следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими; психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе борцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которыхпредусматривается решение определенных задач. Общая на­правленностьмноголетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапуследующая:

-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.

***Общие задачи тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленно­сти.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навы­ков.
4. Овладение индивидуальными тактическими дей­ствиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности в борьбе.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

***Задачи начальной специализации***

( 1-2-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы («школа» техники), совершенствова­ние их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в спарринге. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в пер­венстве района, города.

***Задачи углубленной специализации***

(3-5-й годы)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам борьбы, совершенствование их и ранее изу­ченных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным действиям, совершен­ствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особеннос­тей юного борца.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревновани­ях (настраиваться на борьбу, регулировать эмоциональное состо­яние перед схваткой, во время схватки независимо от ее исхода, про­водить комплекс восстановительных мероприятий).

**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 настроя 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 саморегуляциии 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 План применения восстановительных средств**

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 объема 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.

**Тренировочный этап.**

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.

**3.9. План 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;

**3.10. План инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач ДЮСШ – 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 учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся 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 обучении приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся 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 охватки, 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 поражение 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |

**IV. Система контроля и зачетные требования**

 Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления**.**

 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 учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

**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.

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки приведены в Приложении 2.

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную**

 **подготовку на каждом этапе спортивной подготовки**

Для [оценки эффективности деятельности](#_Toc310783268) организаций, осуществляю-щих 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.

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 в таблице .

**Влияние физических качеств и телосложения**

**на результативность по виду спорта спортивная борьба**

|  |  |
| --- | --- |
|  Физические качества и телосложение   | Уровень влияния  |
|  Скоростные способности  | [3](#Par355) |
|  Мышечная сила  | [3](#Par355) |
|  Вестибулярная устойчивость  | [3](#Par355) |
|  Выносливость  | [3](#Par355) |
|  Гибкость  | [2](#Par356) |
|  Координационные способности  | [2](#Par356) |
|  Телосложение  | [1](#Par357) |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В спортивных школах 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.

 **4.3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную**

**подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная борьба;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта спортивная борьба и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**4.4. Требования к условиям реализации программ спортивной**

**подготовки, в том числе кадрам, материально-технической**

**базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих**

**спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

 **Требования к кадрам организаций**, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе 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;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

**Требования к материально-технической базе** и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* допускается наличие игрового зала;
* наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
* наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (минимальные требования указаны в Приложении N 11 к настоящему ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для групповых и индивидуальных занятий указаны в Приложении N 12 к настоящему ФССП);
* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
* осуществление медицинского обеспечения 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.

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

Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по греко-римской борьбе в соответствии с периодом обучения (см. Приложение 1). Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Зачёт состоит из четырёх разделов:

1. Оценка теоретических знаний;

2. Оценка уровня физической подготовки;

3. Оценка уровня технического мастерства;

4. Оценка посещаемости занятий.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

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

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом:

1.Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь – октябрь, май – июль). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.

2. Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода учащихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных им контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов ДЮСШ и администрации. Состав комиссии определяется на педагогическом совете в начале года.

3. Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера -преподавателя служит участие учащихся в городских, краевых, областных соревнованиях по Греко-римской борьбе. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

**4.6. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.**

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.

**Переводные 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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 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) |
| 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 (угол до 90°) руках(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 нагимнастической стенке(не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовыекачества | 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 общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 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) |
| 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) |
| Сгибание 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-силовыекачества | 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 |

**Знания и умения, необходимые для перевода на следующий этап,**

**начиная с тренировочного этапа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Теоретические занятия** | **Физическая подготовка** | **Техника в партере** | **Техника в стойке** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  | Форма борцагреко-римскогостиля. Историяразвития Греко-римской борьбы | Подтягивания наперекладине(норматив) | Перевороты рычагом  | Переводы в партеррывком за руку |
|  | Теоретические основыфизиологиитренировочногопроцесса | Отжимания от пола (норматив) | Перевороты скручиванием за две руки | Переводы в партер нырком под руку |
|  | Оценка броска со стойки в опасное положение (на мост) | Выпрыгивания из низкого приседа(норматив) | Перевороты ключом | Бросок прогибомрука и туловище |
|  | Оценка удержанияв опасномположении | Вис на перекладине | Перевороты накатом | Бросок прогибомиз положениякрест |
|  | Оценка броска на живот | Гимнастическиймост | Защита отпереворота накатом | Бросок прогибомиз обратной петли |
|  | Оценка переводарывком за руку в положение партера | Подъём разгибомсо спины партнёра | Бросок «заднийпояс» - защита | Бросок прогибом спроходом в корпус |
|  | Оценка переводанырком под рук в положение партера | Забегания наборцовском мосту вправо, влево | Бросок «Обратныйпояс» - защита | Бросок через спинурука и голова |
|  | Видыпобед (чистая, побаллам, с явнымпреимуществом)и их оценка | Кувырок вперёд,назад с выходом встойку | Выход в партере изположения нижнегона верх «Бра-Руле» | Бросок через спинуиз под руки |
|  | Оценкапереворотовпартере накатом | Колесо, рондад | Комбинация подъемна задний пояс-накат | Бросок через спинуза одну руку |
|  | Оценка переворотав партере броском«задний поясобратный пояс» | Упражнение«складной нож» на скорость | Перевороты накатом  | Бросок вращениемза однуруку(вертушка |
|  | Оценканакрывания | Бег на короткуюдистанцию 30, 60, 100 м (норматив | Защита отпереворота накатом | Комбинациивертушка-проход вкорпус бросокпрогибом |
|  | Системапроведениясоревнований | Бег на длиннуюдистанцию, 10 000 м (норматив | Бросок «заднийпояс» - защита | Перевод- проход вкорпус –бросокпрогибом |
|  | Историяспортивной школы | Жим штанги отгруди, присед спартнёром своеговеса (норматив | Бросок «Обратныйпояс» - защита | Нырок –бросокпрогибом |
|  | Режим дня,гигиены и способывосстановления | Челночный бег(норматив) | Выход в партере изположения нижнегона верх «Бра-Руле» |  |

**Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап**

**тренировочного процесса**

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

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

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне ИП≥норматив; Если норматив>ИП≥90% от норматива, то физическая готовность признаётся хорошей; если 89% от норматива≥ИП≥85% 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 спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 балов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен 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.

**V. Информационное обеспечение**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125.

-Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Москва 2014

- Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. - Москва, «Советский спорт», 2004 год.- 188 стр.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная

борьба;

- Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. В.Б.Уруймагов, И.И.Иванов, Л.С.Дворкин; г. Краснодар, КГУФКСТ, -2009 г. – 148 стр.

-«Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

- Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»

- Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»

- Подливаев Б.А.,Грузных Г.М. Д.Г. Программа. Борьба греко-римская.

Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

Москва, «Советский спорт», 2004 год.

Интернет ресурсы:

минобрнауки.рф

[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)

[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

[www.garant.ru](http://www.garant.ru)

[www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru)

**Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки по виду спорта борьба греко-римская (далее Программа) ГБОУДОД ДЮСШ греко-римской борьбы разработана в соответствии:

* + Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
	+ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. №145, разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
	+ Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»