

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва № 2 города Каменск-Шахтинский

Принята на педагогическом совете
СДЮСШОР № 2
Протокол № 6 от 25.08.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР № 2
С.П.Егоренкова

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного
приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145

Срок реализации программы от 6 до 10 лет

2015 год

Содержание

	стр.
Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть программы	7
2. Методическая часть программы	16
2.1. Учебный план	18
2.2. Учебный материал для этапа начальной подготовки	22
2.3. Учебный материал для тренировочного этапа	27
2.4. Учебный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	33
3. Система контроля и зачетные требования	36
4. Информационное обеспечение программы	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной борьбе составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», примерной программой по спортивной борьбе для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, СДЮСШОР.

Спортивная борьба относится к видам спорта, где от спортсмена требуется не только оптимальное развитие физических качеств, но и высокий уровень технико-тактического мастерства, а также умение регулировать свое психическое состояние.

Техника спортивной борьбы сложна, содержит большое количество всевозможных атакующих, защитных и контратакующих технических действий. Схватка в спортивной борьбе начинается в стойке. Стойка может быть правой, левой, фронтальной и каждая из них – высокой, средней, низкой. Во время схватки борцы из положения стоя могут продолжать борьбу в партере. Партер может быть высокий и низкий.

Поединок атлетов на ковре предъявляет повышенное требование к уровню развития физических качеств спортсменов. Основными физическими качествами в контактных видах единоборств являются сила, быстрота, выносливость, ловкость, смелость, хитрость, развитие которых создает предпосылки для достижения победы в поединке. Вместе с тем, современный уровень развития контактных видов единоборств требует поиска новых путей повышения скоростно-силовой и технико-тактической подготовки атлетов.

Программа разработана с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года.
- тренировочный этап – 4 года (период начальной специализации до 2-х лет, период углубленной специализации свыше 2-х лет).

- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Минимальный возраст зачисления – 10 лет.

Прием на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Срок обучения по программе – до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программ может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать программы в сокращенные сроки.

Основными задачами реализации программы на этапах подготовки являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития

детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа по спортивной борьбе содержит следующие предметные области:

- теоретическая и психологическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическая подготовка;

- соревновательная подготовка;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия.

Учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в многолетнем аспекте занятий избранным видом спорта;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Набор спортсменов в спортивную школу по спортивной борьбе проходит в возрасте 10 лет.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (спортивной специализации), совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (Таблица № 1, 2, 3, 4).

Таблица № 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 спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 4

Таблица № 2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	43-55	32-41	22 -28	16 - 21	9 - 12	31 - 39
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	18 -23	21 - 27	20 - 26	16 - 20

Технико-тактическая подготовка (%)	20-26	25-32	24 -31	25 - 32	30 - 39	25 - 32
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	5 -7	6 - 8	7 - 9	8 - 10	8 - 10	6 - 8
Восстановительные мероприятия (%)	-	6 - 7	7 - 10	13 - 17	13 - 16	8 - 10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	0,5 - 1	1 - 2	2 - 3	2 - 3	1 - 2
Участие в соревнованиях (%)	0,5-1	1 - 2	3 - 5	3 - 6	5 - 6	5 - 7

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной борьбы, развития тактического мышления и творческих способностей

спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. 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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий отделения по виду спорта спортивная борьба следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица № 3).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
Отборочные	-	-	1	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Основные	-	-	1	1	1 - 2	1 - 2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8 - 12	8 - 12	14 - 38	14 - 38	40 - 44	40 - 48

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в

главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются 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 и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Предельные тренировочные нагрузки представлены в Таблице № 4.

НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Год подготовки												
Количество часов в неделю	6	6	6	9	9	12	12	12	14	14	14	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	4-6	4-6	4-6	5-6	5-6	5-6	
Общее количество часов в год:	312	312	312	468	468	624	624	624	728	728	728	
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156-260	156-260	208-312	208-312	208-312	260-312	260-312	260-312	

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку (Приложение № 11, 12 к ФССП).

Структура годичного цикла подготовки.

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки спортсменов;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамики роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период – не менее 3-х месяцев.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким нагрузкам соревновательного (основного) периода, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Средства: строевые упражнения, гимнастические упражнения типа вольных движений, упражнения с партнером и акробатические упражнения, упражнения с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, гири, облегченная штанга), упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка, скамейка, канат и др.), другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика и пр.). Специальные упражнения, приемы защиты, контрприемы, комбинации, учебные и учебно-тренировочные схватки, показательные выступления.

Соревновательный период – не более 8 месяцев.

В зависимости от количества крупных соревнований этот период может делиться на несколько тренировочных циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа с предварительной и непосредственной подготовки, этапа соревнований и послесоревновательного – активного отдыха.

Задачи: дальнейшее развитие и совершенствование физических и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, специальная подготовка к соревнованиям и участие в них, приобретение инструкторских и судейских навыков. Особое внимание в этом периоде уделяется подготовке занимающихся к соревнованиям.

Средства: те же, что и в подготовительном периоде. Кроме того, игра в регбол, баскетбол, футбол, учебно-тренировочные и тренировочные схватки. В

этом периоде особое место занимают средства подготовки, способствующие приобретению и поддержанию оптимальной спортивной формы.

Переходный период – 1-2 месяца.

Задачи: снизить психологическую нагрузку, полученную в соревнованиях, поддержать достигнутый уровень общей и специальной физической подготовленности, укрепление здоровья.

Средства: активный отдых с применением средств общей физической подготовки (плавание, спортивные игры, гребля, кроссы, туристические походы, рыбная ловля) и специальной физической подготовки (упражнения с партнером, имитация приемов и др.).

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

Периодизация подготовки спортсменов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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 (Приложение № 10 к ФССП).

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 тендерными 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.

2.1. Учебный план.

Учебный план должен содержать объемные характеристики основных разделов подготовки в академических часах, соответствующие в процентном отношении к общему объему учебного плана по этапам многолетней подготовки и Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

В реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица № 5

Объемы разделов спортивной подготовки в учебных планах по этапам спортивной подготовки (в академических часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во академических часов в год (52 недели)	312	312	468	624	728
Общая физическая подготовка	134 – 172	134 – 172	150 – 192	137 – 175	66 – 87
Специальная физическая подготовка	44 – 56	44 – 56	75 – 94	112 – 144	146 – 189
Технико-тактическая подготовка	62 – 81	62 – 81	117 – 150	150 – 193	218 – 284
Теоретическая и психологическая подготовка	16 – 22	16 – 22	28 – 38	44 – 56	58 – 73
Восстановительные мероприятия	---	---	28 – 33	44 – 62	95 – 116
Инструкторская и судейская практика	---	---	2,5 – 5	6 – 12	15 – 22
Участие в соревнованиях	1,5 – 3	1,5 – 3	5 – 10	19 – 31	36 – 44

Таблица № 6

Примерный учебный план спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (в академических часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во академических часов в год (52 недели)	312	312	468	624	728
Общая физическая подготовка	170	170	180	170	75
Специальная физическая подготовка	50	50	80	140	170
Технико-тактическая подготовка	70	70	135	180	260
Теоретическая и психологическая подготовка	20	20	28	44	65
Восстановительные мероприятия	---	---	30	50	98
Инструкторская и судейская практика	---	---	5	10	20
Участие в соревнованиях	2	2	10	30	40

Результатом освоения программы по спортивной борьбе является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом

спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному

виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

2.2. Учебный материал для этапа начальной подготовки.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития греко-римской борьбы в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся
4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.
6. Основы техники и тактики греко-римской борьбы.
7. Основы методики обучения и тренировки борца.
8. Общая и специальная физическая подготовка.
9. Морально-волевой облик и психологическая подготовка спортсмена.
10. Правила и организация проведения соревнований.
11. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища.

Упражнения для ног.

Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Со скакалкой.

С гимнастической палкой.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения.

Легкая атлетика.

Плавание.

Подвижные игры и эстафеты.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – рывок, толчок (до 16 лет вес штанги не должен превышать 40-50% веса спортсмена).

Специальная физическая подготовка для групп начальной подготовки.

Простейшие формы борьбы.

Упражнения для укрепления моста.

Имитационные упражнения.

Упражнения с партнером.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.

Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения упражнений и техники борьбы. Борьба при зрителях. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности. Воспитание советского патриотизма.

**Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы для этапа
начальной подготовки (1-2 года обучения)**

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Рычагом – защита, контрприемы.
2. Захватом рук сбоку – защита, контрприемы.
3. За себя захватом рук сбоку – защита, контрприемы.

Перевороты забеганием.

1. Захватом шеи из-под плеча – защита, контрприемы.
2. С ключом и предплечьем на шее – защита, контрприемы.

Перевороты переходом.

1. С ключом и захватом подбородка – защита и контрприемы
2. С ключом и захватом плеча другой руки – защита, контрприемы

Захваты руки на ключ.

1. Одной рукой сзади – защита.
2. Двумя руками сзади – защита.
3. С упором головой в плечо – защита.
4. Толчком противника в сторону – защита.
5. Рывком за плечи – защита.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком за руку – защита, контрприемы.

Перевод нырком-захватом шеи и туловища – защита, контрприемы.

Броски подворотом.

1. Захватом руки (сверху, снизу) и шею – защита, контрприемы.
2. Захватом руки через плечо – защита, контрприемы

Примерная комбинация приемов: перевод рывком за руку и защита: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить захваченную руку – перевод рывком за другую руку.

Тактика.

Изучение тактических предпосылок и простейших способов тактической подготовки параллельно с изучением техники приемов.

Подготовка к соревнованиям.

Умение применять изученную технику к условиям тренировочной схватки. Воспитание качеств и развитие навыков, необходимых для проведения схватки по правилам.

Техника борьбы в партере для групп начальной подготовки 3 года обучения.

Перевороты скручиванием.

1. За дальнюю руку сзади-сбоку – защита, контрприемы.
2. За разноименное запястье сзади-сбоку – защита, контрприемы.
3. Захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу – защита, контрприемы.

Перевороты забеганием.

1. С ключом и захватом предплечья изнутри – защита, контрприемы.
2. Захватом шеи из-под плеч – защита, контрприемы.

Переворот прогибом с рычагом – защита, контрприемы.

Переворот накатом.

Захватом предплечья и туловища сверху – защита, контрприемы.

Комбинации захватов руки на ключ.

1. Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.
2. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки.
3. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под плеча снаружи.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот захватом сбоку – защита, отвести дальнюю руку в сторону – переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу.
2. Переворот рычагом – защита: выставить дальнюю ногу вперед – в сторону – переворот прогибом и рычагом.

Техника борьбы в стойке.

Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху – защита, контрприемы.

Переводы вращением (вертушки).

1. Захватом руки сверху – защита, контрприемы.
2. Захватом руки внизу – защита, контрприемы.

Броски подворотом.

1. Захватом шеи с плечом – защита, контрприемы.
2. Захватом руки под плечо – защита, контрприемы.

Бросок поворотом (мельница) – защита, контрприемы.

Сбивание.

1. Захватом руки – защита, контрприемы.
2. Сбивание хватом руки и туловища – защита, контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

1. Перевод рывком за руку.
2. Бросок подворотом хватом руки через плечо.
3. Сбивание хватом руки.
4. Сбивание хватом руки.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Дожим за руку и шею сбоку (с соединением и без соединения рук) – контрприемы.
2. Дожим за руку и туловище сбоку (с соединением и без соединения рук) – контрприемы.

Тактика.

Изучение тактики проведения приемов и контрприемов борьбы параллельно с изучением техники. Изучение положений, из которых тот или иной прием легче выполняется.

Подготовка к соревнованиям.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с партнерами других групп по формуле 2 + 2, совершенствование знаний в правилах соревнований.

2.3. Учебный материал для тренировочного этапа.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития спортивной борьбы в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях принципа человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца
5. Врачебный контроль, весовой режим, самоконтроль.
6. Основы техники и тактики борьбы.
7. Основы методики обучения и тренировки.
8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца.
9. Общая и специальная физическая подготовка.
10. Планирование спортивной тренировки.
11. Морально-волевой облик спортсмена.
12. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.
13. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка. Увеличение в объеме по сравнению с этапом начальной подготовки в два и более раз.

Психологическая подготовка.

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить борьбу с более тяжелыми (на I категорию) партнерами, или – с более физически сильными.

Стремление прийти на помощь товарищу. Уважительное отношение к своему спортивному противнику. Воспитание самообладания и выдержки. Своевременный выход на ковер. Четкое выполнение правил соревнований. Умение самостоятельно принимать правильные тактические решения.

***Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной
борьбы на тренировочном этапе до 2-х лет***

Перевороты скручиванием.

1. Захватом плеча и другой руки снизу – защита, контрприемы.
2. За себя ключом с захватом подбородка – защита, контрприемы.
3. Обратным ключом – защита, контрприемы.
4. Обратным захватом туловища – защита, контрприемы.

Перевороты перекатом.

1. Захватом шеи и туловища снизу – защита, контрприемы.
2. Захватом шеи из-под плеча и туловища снизу – защита, контрприемы.
3. Обратным захватом туловища – защита, контрприемы.

Перевороты накатом.

1. Захватом туловища с рукой – защита, контрприемы.
2. Захватом туловища – защита, контрприемы.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом – защита.

Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки – защита, контрприемы.

Бросок накатом.

С ключом и захватом туловища сверху – защита, контрприемы.

Бросок прогибом.

Обратным захватом туловища – защита, контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

1. Переворот обратным захватом туловища.
2. Переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
3. Накат за туловище.
4. Бросок обратным захватом туловища.
5. Переворот ключом с предплечьем изнутри.
6. Переворот ключом и предплечьем на шее.

Техника борьбы в стойке.

Перевод нырком – за туловище с рукой – защита, контрприемы.

Бросок наклоном.

1. С захватом туловища рукой – защита, контрприемы.
2. Захватом туловища – защита, контрприемы.

Бросок подворотом – защита, контрприемы.

Броски подворотом (бедро).

1. За разноименную руку снизу и запястье другой руки – защита, контрприемы.
2. Захватом руки и другого плеча снизу – защита, контрприемы.

Броски прогибом.

1. Захватом туловища с рукой сбоку – защита, контрприемы.
2. Захватом шеи и туловища сбоку – защита, контрприемы.
3. Захватом руки и туловища сбоку – защита, контрприемы.
4. Захватом рук сверху – защита, контрприемы.

Сбивания.

1. Захватом туловища – защита, контрприемы.
2. Захватом туловища с рукой – защита, контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

1. Сбивание захватом руки и туловища.
2. Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища.
3. Бросок подворотом захватом руки и туловища.
4. Сбивание захватом руки и туловища.
5. Перевод рывком за руку.
6. Перевод вертушкой.
7. Бросок прогибом захватом руки и туловища спереди.
8. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

1. Дожим за плечо и шею спереди.
2. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).
3. Дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.
4. Дожим захватом рук с головой спереди.

5. Дожим за одноименную руку и туловище спереди.
6. Дожим за одноименную руку спереди-сбоку.
7. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру.

Тактика.

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывания, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Принципы построения комбинаций. Прививка навыков использования площади ковра.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Перед участием в соревнованиях подготовка должна быть не менее года. Занимающиеся могут участвовать в соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество соревнований типа «открытый ковер» не должно превышать 1 раза в месяц. Количество турнирных соревнований не должно быть более 3. Количество схваток в одном соревновании 2-5. Формула схватки 2+2+2 мин. Общее количество схваток в год до 30.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортивной борьбы на тренировочном этапе свыше 2-х лет

Перевороты скручиванием.

1. Захватом шеи из-под дальнего плеча – защита, контрприемы.
2. За себя захватом предплечья изнутри и подбородок – защита.
3. За себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка – защита, контрприемы.
4. Спереди захватом одной руки, за плечо, другой – под плечо – защита, контрприемы.
5. Захватом рук с головой спереди-сбоку – защита, контрприемы.

Переворот забеганием.

1. Захватом запястья и головы – защита.
2. Захватом предплечий изнутри – защита, контрприемы.

Переворот перекатом.

1. Захватом туловища спереди – защита.
2. Захватом шеи и туловища сверху – защита, контрприемы.

Переворот накатом.

1. За предплечье изнутри и туловище сверху – защита, контрприемы.
2. Захватом шеи из-под плеча и туловища сверху – защита, контрприемы.

Бросок накатом захватом туловища – защита, контрприемы.

Бросок прогибом.

Захватом туловища сзади – защита, контрприемы.

Бросок подворотом.

Захватом одноименной руки и туловища – защита, контрприемы.

Примерные комбинации.

1. Переворот захватом предплечья изнутри.
2. Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.
3. Бросок прогибом за туловище сзади.
4. Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом.

1. Захватом руки и другого плеча сверху – защита, контрприемы.
2. Захватом руки сверху – защита, контрприемы.
3. Захватом руки на плечо – защита, контрприемы.
4. Захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону) – защита, контрприемы.
5. Захватом разноименную руку снизу – защита, контрприемы.
6. Захватом одноименной руки и туловища – защита, контрприемы.

Бросок поворотом (мельница).

1. Обратным захватом запястий – защита, контрприемы.
2. Захватом запястья и одноименного плеча изнутри – защита, контрприемы.

3. Захватом запястья и другого плеча изнутри – защита, контрприемы.

Броски прогибом.

1. Захватом шеи с плечом – защита, контрприемы.

2. Захватом руки – защита, контрприемы.

3. Захватом плеча сверху и шею – защита, контрприемы.

4. За туловище – защита, контрприемы.

5. Захватом шеи и туловища – защита, контрприемы.

6. Захватом руки и другого плеча снизу – защита, контрприемы.

7. Захватом туловища с дальней рукой сбоку – защита, контрприемы.

Бросок наклоном.

Захватом руки на шее и туловища – защита, контрприемы.

Вертушка.

Захватом разноименной руки снизу – защита, контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок прогибом захватом рук сверху.

2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.

3. Бросок прогибом захватом руки и туловища.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

5. Бросок подворотом захватом руки снизу.

6. Бросок прогибом захватом туловища.

7. Перевод вертушкой.

Тактика.

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой.

Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучения своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализации основных пунктов плана схватки.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже II юношеского разряда. Предварительная подготовка к соревнованиям должна быть не менее 4 месяцев. Разрешается участвовать в

соревнованиях вплоть до республиканского масштаба. Количество турнирных соревнований не более 4. В соревнованиях типа «открытый ковер» не более 3-х в месяц. Количество схваток в одних соревнованиях 5-7. Формула схватки для 15-летних 2+2+2 мин., с 16 лет 3+3+3 мин. Общее количество схваток в год до 50.

Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов общеразвивающихся и специальных упражнений. Обучение пройденным общеразвивающим и специальным упражнениям. Обучение отдельным простейшим приемам борьбы. Участие в судействе соревнований в качестве помощника судьи.

2.4. Учебный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития спортивной борьбы в России.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
4. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.
5. Предупреждение травм, оказание первой помощи.
6. Основы техники и тактики борьбы.
7. Основы методики обучения и тренировки.
8. Краткие сведения с физиологических основах тренировки борца.
9. Общая и специальная физическая подготовка.
10. Весовой режим борца.

Изучение и совершенствование техники и тактики

Техника борьбы в партере.

Перевороты скручиванием.

1. Захватом за плечи спереди – защита, контрприемы.
2. Захватом предплечья изнутри – защита, контрприемы.

Переворот забеганием.

Двумя ключами – защита, контрприемы.

Перевороты прогибом.

1. С захватом сзади шеи из-под дальнего плеча – защита, контрприемы.

2. С ключом и захватом другой руки под плечо – защита, контрприемы.

Бросок прогибом.

Захватом шеи с плечом спереди – сверху – защита, контрприемы.

Броски подворотом.

1. Захватом туловища – защита, контрприемы.

2. Захватом сбоку плеча с шеей – защита, контрприемы. Примерные

комбинации приемов.

1. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.

2. Переворот обратным захватом туловища.

Техника борьбы в стойке.

Броски подворотом.

1. Захватом плеча и шеи сверху – защита, контрприемы.

2. Захватом запястий – защита.

Броски поворотом (мельница).

1. Захватом шеи с плечом сверху – защита, контрприемы.

2. Захватом шеи сверху и одноименного плеча – защита, контрприемы.

Броски прогибом.

1. Захватом одноименной руки и шеи – защита, контрприемы.

2. Захватом плеча и шеи сбоку-сверху – защита, контрприемы.

3. Захватом рук снизу – защита, контрприемы.

4. Захватом предплечья изнутри и запястья своей рукой – защита,

контрприемы.

Сбивания.

1. Захватом плеча и шеи сверху – защита, контрприемы.

2. Захватом шеи и туловища спереди – защита, контрприемы.

Примерные комбинации приемов.

1. Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу.
2. Бросок прогибом за шею с плечом.
3. Сбивание за туловище.

Тактика.

Изучение технических действий в соответствии с изучаемой техникой. Составление плана схватки с учетом физической, морально-волевой, технической и тактической подготовки противника и борца.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцами не ниже I юношеского разряда. Подготовка к соревнованиям должна быть не менее 2 месяцев. Учащиеся допускаются к соревнованиям любого масштаба. Предусматривается 1-2 международных соревнования. Количество турнирных соревнований не более 6. Количество соревнований типа «открытый ковер» 3-4 раза в месяц. Количество схваток в день не более 3. Формула схватки 3+3+3 мин. Общее количество схваток в год до 60.

Инструкторская и судейская практика.

Занимающийся должен составить конспекты и провести 2-3 полных урока. Кроме того, систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности: бокового судьи, арбитра, секундометриста, счетчика баллов.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба, отображены в Таблице № 7.

Таблица № 7

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки.

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, представлены в Таблицах № 8-10.

Таблица № 8

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)
Координация	Челночный бег 3 × 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 на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям спортивной борьбой.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- 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 этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены осваивают технику выполнения приемов.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей (Таблица № 8).

Таблица № 9

**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 × 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-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

На тренировочный этап зачисляются юные спортсмены после этапа начальной подготовки, выполнившие III спортивный разряд и спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке (Таблица № 7). Тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на два периода: период начальной специализации до 2-х лет и период углубленной специализации свыше 2-х лет.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- 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.

Таблица № 10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 × 10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 × 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжают обучение спортсмены, выполнившие норматив КМС (кандидата в мастера спорта) и нормативы по общей, специальной, технической подготовке. (Таблица № 8). Структура годичного цикла тренировок на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принцип этого этапа – специализированная подготовка по индивидуальным планам. Годичный цикл строится с учетом календарного плана основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов годичного цикла значительно повышается объем специализированных и соревновательных нагрузок.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

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

При подготовке спортсменов в группах спортивного совершенствования увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий: педагогические средства восстановления работоспособности, медицинские, физиотерапевтические и фармакологические.

Набор групп начальной подготовки и прием контрольных нормативов проводится в сентябре. До 15 октября комплектуются группы и проводится зачисление обучающихся.

Переводные нормативы принимаются в апреле-мае, по итогам переводных испытаний комплектуются группы для дальнейшего обучения.

В течение учебного года проводятся контрольные тестирования в зависимости от задач, решаемых на этапах и периодах обучения.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Приказ Минспорта России от 18.02.2013 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450).
2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности//Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4.
3. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – М.: ФИС, 1978. – 280 с.
4. Спортивная борьба/Учеб. пособие для тренеров/Под общ. ред. А.Н.Ленца. – М.: ФИС, 1964. – 495 с.
5. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. А.П.Купцова. – М.: ФИС, 1978. – 424 с.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
7. Калмыков С.В., Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ, Бур. кН. изд., 1989. – 144 с.
8. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФИС, 1967. – 152 с.
9. Подливаев Б.А., Сусоколов Н.И. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод. пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.
10. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена). Учеб. пособие для препод. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
11. Станков А.К., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – М.: ФИС, 1984. – 144 с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кН. – М.: Советский спорт, 1997.

14. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.

15. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба. – М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

16. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. / Серия «Образовательные технологии в массовой и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.

17. Ульянов Владимир. Техника греко-римской борьбы в рисунках и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003 г.

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/>.
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» // <http://cyberleninka.ru/>.
3. Официальный сайт компании КонсультантПлюс // <http://www.consultant.ru/>.
4. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации» // <http://pravo.gov.ru/>.
5. Официальный сайт Правительства РФ // <http://government.ru/>.
6. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации // <http://минобрнауки.рф/>.
7. Правовая система нового поколения «Референт» // <http://www.referent.ru/>.
8. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>.
9. Спортивный портал // <http://www.sport-express.ru/>.
10. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Ростовской области // <http://www.minsport.donland.ru/>.
11. Российская газета // <http://www.rg.ru/>.
12. Российский портал открытого образования // <http://www.openet.edu.ru/>.

13. Сайт о спорте //http://new.sportbox.ru/.
14. Спортивный портал //http://www.sport.ru/.
15. Спортивный портал //http://www.sportivno.ru/.
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов //http://fcior.edu.ru/.
17. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» //http://www.referent.ru/.
18. Федеральный центр образовательного законодательства //http://www.lexed.ru/.
19. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» //http://www.ict.edu.ru/.
20. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной борьбы России //http://www.wrestrus.ru/.
21. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы Ростовской области //http://www.don-wrestling.ru/.