



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЭНГЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано на тренерском

Совете отделения спортивной

борьбы

МАОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № _____



**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта спортивная борьба (приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г.
№ 145)*

Срок реализации программы – 8 лет

Возраст детей – с 10 до 18 лет.

Авторы программы:

Зам. директора по УВР Бабанова Татьяна Николаевна

Старший инструктор – методист Давыдова Мария Арсеновна

Старший тренер – преподаватель по спортивной борьбе Проститенко Сергей Алексеевич

г. Энгельс

2015 г.



Пояснительная записка

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 сложно-координационной 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.

Программа по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов и разнообразным способностям.



Передспортивными школами, деятельностью которых
направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические
для каждого этапа подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе ставится задача привлечения
к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей и
молодежи для достижения физического совершенства, высокого уровня
здоровья и работоспособности,
необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимального
числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом,
направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни,
воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) ставится задача улучшения состояния здоровья,
включая физическое развитие,
и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом
индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней
спортивной подготовки используются следующие показатели:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся,
посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической
подготовленности занимающихся;



- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами видов спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основании данной программы и проводится круглый год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся в каникулярный период ДЮСШ организуют спортивно-оздоровительный лагерь.

Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборств и позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае учебный процесс строится с учетом естественной и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве,



ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы,
привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами тренировочного процесса являются:
групповые тренировочные и теоретические занятия,
работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия,
тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях,
матчевых встречах, учебно - тренировочных сборах,
инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок)
составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-
преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок,
отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах,
отражающих тот или иной вид подготовки борцов: теоретическую, физическую,
технику - тактическую, психологическую и соревновательную. Кроме этого,
представлены разделы, в
которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий,
проводимых в ДЮСШ в обязательном порядке в
пределах того объема учебных часов,
который планируется на тот или иной год обучения, содержание судейско-
инструкторской практики и перечень основных мероприятий по воспитательной работ
е, психологической подготовке,
а также контрольные нормативы по физической подготовке борцов по годам обучения.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гар
монически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной,
спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В условиях ДЮСШ задача многолетней подготовки связана с подготовкой сп
ортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных
качеств, стойких защитников Родины.
В связи с этим процесс подготовки юных борцов приобретает формы и содержание,



существенноотличающиесяотпервыхлетзанятий.

Егопостроениеосуществляетсявсвязистребованиямипериодизациииспортивнойтре
нировкисучетомрежимаучебышкольниковикалендарясоревнований.

Значительновозрастаюттренировочныенагрузки,
психическаянапряженностьзанятий.

Всвязисэтимповышаютсярольизначениевосстановительныхмероприятий
(сбалансированногопитания,
созданиясоответствующихпсихогигиеническихусловийподготовки,
использованияводно-тепловыхпроцедур, массажаит.п.).

Программавключаетнормативнуюиметодическуючастьиохватываетвсестор
оныучебно-тренировочногопроцесса.

1.Нормативная часть

**1.1.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.**

Зачисление в МАОУ ДОД «ДЮСШ», осуществляющее спортивную
подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя
(директора) одного из родителей (законного представителя), не достигшего 14-ти
летнего возраста или по письменному заявлению занимающегося достигшего 14-
ти летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного
представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным
занятиям по избранному виду спорта.

Зачисление в организацию оформляется приказом руководителя.

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)	5	12	10-12

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных программах - 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.

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 возрастными особенностями развития занимающихся;

- 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.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, определяются в соответствии с этапом подготовки. Равно как и требования к индивидуальной спортивной подготовке, выполнение которых определяется успешностью сдачи контрольно – переводных нормативов, установленных индивидуально для каждого года, исполнением индивидуальных планов и плана соревновательной деятельности.



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

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (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
Восстановительные мероприятия (%)	-	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



1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба.

Основная задача при разработке, плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности занимающегося, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

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

1.4. Режимы тренировочной работы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон



подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	208	260	312	450

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Медицинские:

Дети, желающие заниматься в детско-юношеской спортивной школе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.

2. Выявление общефизических способностей ребенка.

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в декабре и мае.



Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Возрастные:

По сроку реализации данная программа является долгосрочной и рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

Психофизические:

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик.

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно – значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально – психологическими качествами занимающегося. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надежность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с занимающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;



- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении;

Психологическая готовность занимающегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) занимающегося в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью занимающегося в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом занимающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т. е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Экипировка борца

Правильно подобранная экипировка поможет защитить спортсмена от травм.

Наушники

Для предотвращения травмы хрящей ушной раковины рекомендуется использовать специальное защитное средство для ушей. Наушники не должны иметь никаких металлических или других жестких деталей. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Последними правилами установлена возможность использования наушников на соревнованиях любого уровня.

Наколенники



Использование наколенников может способствовать предупреждению возникновения травм колена, таких как коленный бурсит. Наколенники не должны содержать металлических частей допускается.

Борцовки

Основные требования к обуви для борьбы заключаются в мягкой тонкой подошве, которая не скользит на ковре. Обувь последнего поколения достаточно плотно сжимает лодыжку, тем самым защищая ее в какой-то мере от травм. Борцовки также защищают пальцы стопы, которые часто повреждаются в таких видах борьбы, как дзюдо, где спортсмены борются босиком.

Борцовки должны быть без шнурков или с их фиксацией липучкой, чтобы избежать их развязывания во время борьбы. Обувь не должна содержать пряжки и другие металлические или пластмассовые элементы. Запрещается ношение обуви на каблуках, на подошве, прибитой гвоздями. Борцовские ботинки должны быть чистыми. Мыть их водой не рекомендуется. Необходимо чистить их раствором нашатырного спирта и после этого покрывать специальной краской для кожи соответствующего цвета, лаком или аппретурой. Чистить ботинки гуталином запрещается. Малейшие дефекты в одежде и обуви исправляют до занятия. Форма должна быть подогнана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Нельзя, чтобы она стесняла движения или была слишком свободной.

Современные трико для борцов сшиты из легкого эластичного материала, позволяющего спортсмену практически не ощущать одежду на себе. На них отсутствуют какие-либо замки или пуговицы, поскольку эти, казалось бы, безобидные детали могут нанести спортсменам серьезные травмы при выполнении различных борцовских приемов.

Спортивную форму следует надевать только для занятий в зале борьбы. Не разрешается тренироваться в форме, в которой борец занимается другими видами спорта или которую носит повседневно.

Во время тренировки одежду необходимо застегнуть так, как этого требуют правила соревнований. Обувь должна быть зашнурована до верха, а



концы шнурка заправлены внутрь ботинка. На обуви и одежде не должно быть металлических и пластмассовых застежек, пряжек, пуговиц и др.

Спортивные сооружения в греко-римской борьбе

Борцовский ковер. Представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра - 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний» - это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький внутренний, или центральный, круг - диаметром 1 метр. Здесь борьба не ведется - только начинается, сюда же борцы возвращаются всякий раз после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - так называемая «зона пассивности».

1.7.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно – переводных нормативов.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

1.8.Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности борца на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.



Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно – тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода. Для спортивной борьбы наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально – подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют вытягивающий и базовый мезоциклы.

Во вытягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально – подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно – тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.



Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ для групп начальной подготовки

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Развитие гибкости, быстроты, ловкости. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.	12
			Упражнения с элементами риска.	5
			Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение.	7
			Тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту:	12
			учебно – тренировочных	12



			схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства эпизодов схватки. Упражнения на координацию и внимание.	5 25 5
Среда	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование элементов техники. Воспитание волевых качеств. Нагрузка малая.	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры. Упражнения с элементами риска. Спортивные игры (футбол). Восстановительные мероприятия.	10 5 40 35
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение и совершенствование техники. Накопление соревновательного опыта. Воспитание волевых качеств. Нагрузка большая.	90	Вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ. Упражнения с элементами риска. Игры в теснение. Тренировочные задания: По решению эпизодов схватки, На мосту, В учебно – тренировочных схватках. Контрольные схватки (2+2). Разбор особенностей судейства.	3 12 5 7 12 4 12 5 20



			Круговая тренировка.	8
			Упражнения на расслабление.	2

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ для групп начальной подготовки

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий, мин	Содержание занятий	Дозировка, мин
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники. И тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Теория: вводная часть.	3
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ.	12
			Игры с элементами и единоборства	5
			Изучение приемов в стойке и партере	45
			Тренировочные задание на мосту.	2
			Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.	14
			Упражнение на	4



			внимательность. Заключительная часть.	5
Среда	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование элементов техники.	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты Упражнения с элементами риска Спортивные игры (футбол) Восстановительные мероприятия	10 5 40 35
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств Нагрузка большая.	90	Теория. Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах. Упражнения на внимание Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты. Тренировочные задания в учебных и учебно – тренировочных схватках, на мосту. Специальные упражнения. Заключительная часть.	30 15 6 6 12 15 6



**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ для
групп начальной подготовки**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий, мин	Содержание занятий	Дозировка , мин
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники и тактики борьбы. Воспитание волевых качеств. Нагрузка средняя.	90	Теория: вводная часть. Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ. Игры с элементами единоборства Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту. Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.	3 12 5 45 2 14



			Упражнение на внимательность	4
			Заключительная часть	5
Среда	Развитие быстроты и ловкости. Совершенствование элементов техники	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты	10
			Упражнения с элементами риска	5
			Спортивные игры (футбол)	40
			Восстановительные мероприятия	35
Пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики. Воспитание волевых качеств Нагрузка большая	90	Теория.	30
			Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощениями, СПУ на снарядах.	15
			Упражнения на внимание	
			Игры а касания, атакующие и	6
			блокирующие захваты.	6
			Тренировочные задания в учебных и учебно – тренировочных схватках, на мосту.	12
			Специальные упражнения. Заключительная часть.	15
				6



**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для
тренировочных групп**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий мин	Содержание занятий	Дозировка мин
1	2	3	4	5
МЦ №6 – тренировочный (общеподготовительный период)				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Изучение элементов техники и тактики борьбы Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	135	Теория: вводная часть Разминка (ходьба, бег, ОПУ и СПУ) Игры с элементами единоборств (в касание, атакующие и блокирующие захваты) Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту Игры эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности Упражнения на внимание Заключительная часть	3 30 6 45 2 40 4 5
Вторник	Развитие силовых и скоростно – силовых качеств Изучение элементов техники и тактики Воспитание волевых качеств	135	Теория: вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ, с отягощением, СПУ с партнером Игры в касания, атакующие и блокирующие захваты, теснения	3 30 7



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	Нагрузка большая		Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту Круговая тренировка скоростно – силовой направленности Упражнения на внимание Заключительная часть	45 2 40 2 6
Среда	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе (прогулка и игры в лесу, и т. п.)	
Четверг	Развитие общей выносливости Воспитание волевых качеств Нагрузка большая	135	Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движения Кросс 5 км Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа» для воспитания упорства, настойчивости, умения терпеть): 6 станций, 3 подхода – 1 мин работы, 1 мин отдыха; 2-4 круга, отдых между кругами 4 мин (во время отдыха упражнения на растягивание и расслабление) Заключительная часть	30 40 60 5
Пятница	Развитие специальной выносливости	135	Теория Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощением,	30 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	Воспитание волевых качеств Нагрузка большая		СПУ на снарядах Упражнения на внимание Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты, теснения Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания в учебных и учебно – тренировочных схватках, на мосту Специальные упражнения Заключительная часть	6 6 45 12 15 6
Суббота	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе Посещения парной бани (сауны), самомассаж	
Воскресенье	Активный отдых			
МЦ №14 – тренировочный (специально – подготовительный этап)				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Изучение и совершенствование элементов техники и тактики Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за владение положением Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту Тренировочные задания по решению эпизодов	3 10 5 8 50 2 10



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			схватки в учебно – тренировочных схватках Упражнение на внимание	2
Вторник	Развитие силовых и скоростно – силовых качеств Изучение и совершенствование элементов техники и тактики Воспитание волевых качеств Нагрузка большая	135	Вводная часть Разминка (ходьба, бег, ОПУ с отягощением, СПУ с партнером) Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, в перетягивания и отталкивания Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту, в учебно – тренировочных схватках Круговая тренировка скоростной вариант Упражнения на внимание	3 20 8 50 2 10 40 2
Среда	Развитие ловкости и быстроты. Воспитание волевых качеств Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении Спортивные игры (баскетбол, футбол)	5 40
Четверг	Развитие силы и выносливости Изучение и совершенствование элементов техники и тактики Воспитание волевых качеств	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощением , СПУ с партнером Тренировочные задания с преодолением трудностей Кросс Круговая тренировка силовой направленности	15 20 15 40



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Пятница	Развитие специальной выносливости	135	Вводная часть	3
	Изучение и совершенствование элементов техники и тактики Воспитание волевых качеств Нагрузка большая		Разминка: ходьба, бег, ОПУ и СПУ	35
			Упражнения с элементами риска	5
			Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения, перетягивание	8
			Изучение и совершенствование приемов в стойке и партере	50
			Тренировочные задания на мосту, в учебно – тренировочных схватках	10
			Соревновательная подготовка по правилам	12
			Спортивные игры (футбол, регби)	20
			Суббота	Развитие ловкости и быстроты
Воспитание волевых качеств	Подвижные игры (эстафеты)	10		
Нагрузка малая	Восстановительные мероприятия	30		
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	



**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода для
тренировочных групп**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий мин	Содержание занятий	Дозировка мин
1	2	3	4	5
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы Воспитание волевых качеств Нагрузка большая	90	Вводная часть Разминка (ходьба, бег, ОПУ и СПУ) Упражнения с элементами риска Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты с опережением и борьбой за выгодное положение Тренировочные задания по решению эпизодов схватки на мосту; В учебно – тренировочных схватках Контрольные схватки (2+2) Разбор особенностей судейства эпизодов схватки Упражнения на координацию движения	3 12 7 12 12 5 25 5
Вторник	Развитие силовых и скоростно – силовых качеств Изучение и совершенствование техники и тактики	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ, с отягощением, СПУ с партнером Игры в теснения, атакующие и блокирующие	5 10 10



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	Воспитание волевых качеств Нагрузка большая		захваты Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту Круговая тренировка силовой направленности Упражнения на расслабление	45 4 5+5 6
Среда	Развитие быстроты и ловкости Совершенствование элементов техники Воспитание волевых качеств Нагрузка малая	90	Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом соперника от опоры Упражнения с элементами риска Спортивные игры (регби) 2х20 Восстановительные мероприятия	10 5 40 35
Четверг	Развитие силы и выносливости Изучение и совершенствование техники и тактики Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	90	Разминка: ходьба, бег, ОПУ с отягощением, СПУ с партнером Упражнения с элементами риска Изучение приемов в стойке и партере Тренировочные задания на мосту Эстафета Упражнения на расслабление и внимание	10 5 50 5 10 10
Пятница	Развитие специальной выносливости Изучение и совершенствование техники и тактики Накопление соревновательного	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ, СПУ Упражнения с элементами риска Игры в теснение, атакующие и блокирующие захваты	3 12 5 7



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	опыта Воспитание волевых качеств Нагрузка большая		Тренировочные задания: По решению эпизодов схватки, На мосту, В учебно – тренировочных схватках Контрольные схватки (2+2) Разбор особенностей судейства эпизодов схватки Круговая тренировка по типу интервальной Упражнения на расслабление	12 4 12 5 20 8 2
Суббота	Восстановительные мероприятия	90	Посещения парной бани (сауны), самомассаж	
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельные занятия на свежем воздухе	
№ 30 - подводящий				
Понедельник	Развитие ловкости и быстроты Совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства Психологическая настройка на предстоящие соревнования Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ОПУ в движении Упражнения с элементами риска Игры в атакующие и блокирующие захваты Тренировочные задания: По решению эпизодов схватки в стойке и партере На мосту В учебно – тренировочных схватках	5 10 5 10 12 24 4 12



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			Спортивные игры (футбол)	20
Вторник	Развитие силовых и скоростно – силовых качеств Совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства Психологическая настройка на предстоящие соревнования	90	Вводная часть Разминка: ОПУ в движении Упражнения с элементами риска Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснением с отрывом партнера от ковра Тренировочные задания По решению эпизодов схватки в стойке и партере На мосту В учебно – тренировочных схватках Индивидуальное совершенствование техники и тактики	5 10 5 10 24 4 12 20
Среда	Восстановительные мероприятия	45	Парная баня, самомассаж	45
Четверг	Совершенствование индивидуального технико – тактического мастерства с учетом предстоящих соревнований Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ОПУ в движении Упражнения с элементами риска Игры в касания, с опережением и борьбой за выгодное положение, в отталкивания на сохранение равновесия Индивидуальное совершенствование техники и тактики	5 10 5 10 20



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			Тренировочные задания: В учебно – тренировочных схватках в стойке и партере На мосту Упражнения на внимание, координацию и расслабление	24 4 12
Пятница	Настройка на предстоящие соревнования Составление тактического плана ведения схватки с различными соперниками	45	Разминка: ходьба, бег, ОПУ, СПУ. На гибкость, быстроту, ловкость, СПУ с партнером. Установка на предстоящие соревнования.	15 30
Суббота Воскресенье	соревнования			



Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для тренировочных групп

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий мин	Содержание занятий	Дозировка мин
1	2	3	4	5
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Совершенствование основ ведения единоборства Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость и координацию движения Упражнения с элементами риска Игры в касание, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение предметом Игры – эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т. п.) Тренировочные задания на мосту Спортивные игры (баскетбол)	3 10 5 10 20 2 40
Вторник	Развитие быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств Совершенствование основ ведения единоборства Воспитание волевых качеств Нагрузка выше средней	135	Разминка: ОПУ в движении Упражнения с элементами риска Эстафеты Игры в атакующие и блокирующие захваты, теснения с отрывом партнера от опоры Индивидуальное совершенствование	10 5 25 10 20



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			элементов техники (без бросков) Спортивные игры (футбол) Упражнение на расслабление	60 5
Среда	Развитие скоростно – силовых качеств Восстановительные мероприятия Нагрузка малая	45	Разминка: ОПУ в движении Круговая тренировка скоростно – силового характера Парная баня, самомассаж	5 10 30
Четверг	Развитие гибкости, быстроты, ловкости Совершенствование основ ведения единоборств Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОПУ на гибкость, быстроту и координацию Упражнения с элементами риска Игры в касание, в отталкивания на сохранение равновесия, за овладение партнером Игры – эстафеты с элементами единоборства (броски манекена, упражнения на мосту, акробатические упражнения и т. п.) Тренировочные задания на мосту Спортивные игры (регби)	3 10 5 10 20 2 40
Пятница	Развитие быстроты, ловкости, силовых качеств Совершенствование техники и тактики борьбы	135	Вводная часть Разминка: ОПУ в движении Упражнения с элементами риска Игры в атакующие и блокирующие захваты,	3 10 5 10



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	Воспитание волевых качеств Нагрузка большая		теснением с отрывом партнера от опоры Индивидуальное совершенствование элементов техники и тактики Тренировочные задания: В учебно – тренировочных схватках На мосту, Круговая тренировка силового характера Спортивные игры (футбол)	30 10 2 25 15+15
Суббота	Восстановительные мероприятия	45	Посещения парной бани (сауны), самомассаж	45
Воскресенье	Активный отдых		Самостоятельные занятий на свежем воздухе	



**Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ подготовительного периода для
тренировочных групп**

Дни недели	Направленность и величина нагрузки	Время занятий мин	Содержание занятий	Дозировка мин
1	2	3	4	5
МЦ № 4 – базовый (общеподготовительный этап)				
Понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	90	Построение, рапорт, объяснения задач урока Теоретические сведения и методические рекомендации Игры с элементами единоборства Специальные упражнения на мосту Подвижные игры, эстафеты для развития ловкости, быстроты, смелости и самостоятельности Заключительная часть	3 15 20+20 7 20 5
Вторник	Развитие скоростно – силовых качеств Изучение ТТД в партере и стойке Воспитание волевых качеств и специальной выносливости Нагрузка выше средней	135	Построение, рапорт, объяснение задач урока Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Специальные упражнения на мосту Изучение ТТД в партере и стойке Ключ 3+35, рычаг 3+3, комбинированные приемы в партере 3+3 учебные схватки по	4 30 10 66



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			заданию в партере 1+6, переводы, сбивание 3+4, вертушка, броски подворотом 6+6 Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6 Упражнения по СФП Упражнения на восстановление Подведение итогов тренировки	15 5 10 5
Среда	Развитие скоростно – силовых качеств Изучение и совершенствование ТТД в учебно – тренировочных схватках по заданию. Воспитание волевых качеств и специальной выносливости Нагрузка большая	135	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты в теснения Изучение ТТД в партере стойке Учебно – тренировочные схватки по заданию 3х4 Упражнения по СФП Упражнения на восстановления Подведение итогов тренировки	5 20 15 60 12 15 5 5
Четверг	Развитие быстроты и ловкости Развитие силы и выносливости Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощениями, специальные упражнения в партере	3 20



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			Игра в баскетбол (регби) 20+20	
			Упражнения с тяжестями 5x4	40
			Упражнение на восстановление	20
			Подведение итогов	5
				2
Пятница	Развитие специальной выносливости Воспитание волевых качеств Совершенствование ТТД в тренировочных схватках Нагрузка выше средней	135	Вводная часть Теория: создание соревновательной обстановки Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3; 3+3 Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД Упражнения на восстановление Подведение итогов	3 15 20 60 15 10 5 5
Суббота	Развитие общей выносливости Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	135	Вводная часть Теория: анализ тренировочных схваток Разминка: ходьба, бег, акробатические упражнения в парах Игры в касание, атакующие и блокирующие	3 15 20 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			захваты и теснения Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Учебная схватка 3+3 Подвижные игры Подведение итогов	50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
МЦ № 8 – базовый (специально – подготовительный этап)				
Понедельник	Развитие скоростно – силовых качеств Изучение ТТД в партере и стойке Воспитание волевых качеств и специальной выносливости Нагрузка выше средней	135	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Специальные упражнения на мосту Изучение ТТД в партере Ключ 3+3, рычаг 3+3, Комбинирование приемов в партере 3+3 Учебные схватки по заданию 1х6 В стойке: переводы, сбивание 3х4 Броски вращением, подворотом 3х4 Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6 Учебно – тренировочная схватка 3+3 Упражнения СФП	3 30 10 12 6 6 12 12 12 6 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			Упражнения на восстановления	20
			Подведение итогов	5
Вторник	Развитие скоростно – силовых качеств Развитие силы и выносливости Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Кросс 7 км Круговая тренировка по ОФП и СФП (10 станций x 1 мин x 2 круга) Подведение итогов Восстановительные средства	5 15 12-15 25 5 25
Среда	Развитие специальной выносливости Воспитание волевых качеств Нагрузка выше средней	135	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, Специальные упражнения с партнером Специальные упражнения на мосту Игры в касание, атакующие и блокирующие захваты и теснения Изучение ТТД в партере и стойке Учебно – тренировочные схватки по заданию Упражнения по СФП Упражнения на восстановления Подведение итогов	5 15 10 15 50 3-4 15 5 5
Четверг	Воспитание волевых качеств и	135	Вводная часть	5



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	совершенствование ТТД в тренировочных схватках Нагрузка выше средней		Теория Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3, 3+3 Индивидуальное исправление ошибок и совершенствование ТТД Упражнения на восстановления Подведение итогов	15 20 60 15 10 5 5
Пятница	Развитие скоростно – силовых качеств Развитие быстроты и ловкости Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с тяжестями 5х4 Упражнения на восстановления Подведение итогов	3 20 40 20 5 5
Суббота	Развитие скоростно – силовых качеств Воспитание волевых качеств Нагрузка средняя	135	Вводная часть Теория Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Игры в касание, атакующие и блокирующие	3 15 20 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			захваты и теснения Разбор ошибок, индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Учебная схватка 3+3 Подвижные игры Подведение итогов	50 7 20 5
Воскресенье	Активный отдых		Прогулка на свежем воздухе	
МЦ № 23 (№ 38) – тренировочный (специально – подготовительный этап)				
Понедельник	Развитие скоростно – силовых качеств Изучение ТТД в партере и стойке Воспитание волевых качеств и специальной выносливости Нагрузка выше средней	135	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Специальные упражнения на мосту Игры с элементами борьбы Изучение ТТД в партере и стойке Учебно – тренировочная схватка 3+3 Упражнения по СФП Упражнения на восстановление Подведение итогов тренировки	3 15 10 15 60 7 10 5 5
Вторник	Развитие специальной выносливости Воспитание волевых качеств	135	Вводная часть Теория Разминка: ходьба, бег акробатические	5 15 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	Нагрузка выше средней		упражнения в парах Специальные упражнения на мосту Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3, 3+3 Индивидуальное совершенствование и справление ТТД Упражнения на восстановление Подведение итогов тренировки	5 50 15 20 5 5
Среда	Развитие скоростно – силовых качеств Развитие быстроты и ловкости Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол (регби) 15+15 Упражнения с тяжестями 5х2 Подведение итогов Упражнение на восстановление	3 10 30 10 2 35
Четверг	Развитие скоростно – силовых качеств Изучение и совершенствование ТТД по заданию Нагрузка большая	135	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером, специальные упражнения на мосту Изучение ТТД в партере: Ключ 3+3, рычаг 3+5	6 30 15



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

			Комбинирование приемов в партере 3х4 Учебные схватки по заданию 1х6 В стойке: переводы сбивание 3х4 Броски, вращением, подворотом 3х4 Индивидуальное совершенствование ТТД в стойке 6+6 Учебно – тренировочные схватки 3+3 Упражнения на восстановление	72 7 5
Пятница	Воспитание волевых качеств и совершенствование ТТД в тренировочных схватках Нагрузка выше средней	135	Вводная часть Теория Разминка: ходьба, бег, специальные упражнения Индивидуальное совершенствование ТТД в партере и стойке Тренировочные схватки 3+3,3+3 Индивидуальное изучение и совершенствование ТТД Специальные упражнения Упражнения на восстановление Подведение итогов тренировки	3 15 20 40 15 25 10 5 2
Суббота	Развитие скоростно – силовых	90	Вводная часть	



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	качеств и выносливости Нагрузка средняя			
Воскресенье	Активный отдых			
МЦ № 49 – восстановительно – поддерживающий (восстановительно – подготовительный этап)				
Понедельник Утро	Развитие выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка 1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно – силовых качеств Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с тяжестями 5*4 Упражнения на восстановления Подведение итогов	3 20 20 5 2 2
Вторник Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в футбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
День	Развитие специальной	90	Вводная часть	5



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

	выносливости		Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Изучение ТТД в партере и стойке Специальные упражнения Заключительная часть	10 10 50 10 5
Среда Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2
День	Развитие скоростно – силовых качеств Нагрузка выше средней	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Кросс 3 км Круговая тренировка по ОФП и СФП 910 станций x 1 мин 2 круга) Восстановительные средства	5 10 12-15 25 5
Четверг Утро	Развитие общей выносливости	45	Вводная часть Кроссовая пробежка 1 км ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Восстановительный бег	3 4-5 10 25 2



ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

День	Развитие скоростно – силовых качеств Нагрузка выше средней	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол (регби) 20+20 Упражнения с тяжестями 5*4 Упражнения на восстановления Подведение итогов	3 20 40 20 5 2
Пятница Утро	Развитие специальной выносливости	45	Вводная часть ОРУ с отягощением Специальные упражнения с партнером Игра в баскетбол Заключительная часть	3 5 5 30 2
День	Развитие специальной выносливости	90	Вводная часть Разминка: ходьба, бег, ОРУ с отягощением, специальные упражнения с партнером Изучение ТТД в партере и стойке Специальные упражнения Заключительная часть	5 20 10 50 5
Суббота	Развитие общей выносливости	45	Игра в футбол Восстановительные средства	20 25
Воскресенье			Прогулка. Активный отдых	



2.Методическая часть

2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям должно иметь специальную форму.
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера.
- При разучивании приёмов на ковре может находиться не более шести пар.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки.
- За 10-15 мин до тренировочной или соревновательной схватки занимающиеся должны сделать интенсивную разминку.
- Во время тренировочной схватки по свистку тренера борцы немедленно прекращают борьбу. Схватка проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
- После окончания занятия учащиеся организованно под руководством тренера выходят из зала.

Профилактика травматизма на занятиях по греко-римской борьбе.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой



помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши, гравитационном шоке, коллапсе. Переноска и перевозка пострадавших.

Последствие не рациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и приёмы искусственного дыхания.

Основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнёра;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи.

Борец должен:

- овладеть приемами самостраховки и довести их до автоматизма;
- при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.

2.2.Организация и проведение врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям спортивной борьбой, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости



нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов); санитарно - гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания борцов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения занимающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все перечисленное выполняет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

В его обязанности входит: организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными занимающимися; проведение профилактических, и лечебных мероприятий; текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий; проведение с юными занимающимися бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного врача или врача районной поликлиники о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера. Два раза в год все занимающиеся должны пройти углубленное обследование, а каждые три месяца — повторные. Кроме этого, повторные этапные обследования (ЭО) проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют борцы, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами юных занимающихся на тренировках и соревнованиях.



Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся спортивной борьбой. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить профилактическое лечение - давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж, направлять занимающихся к специалистам для санации очагов хронической инфекции.

Формы медико-биологического контроля

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2.Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса .	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, ЭКГ, анализы крови и мочи
ЭТАПНОЕ	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений - травм и заболеваний. 2.Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3.Оценка функциональной	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению врача-терапевта у специалистов,



	подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, ЭКГ, анализы
ТЕКУЩЕЕ	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья и назначение своевременных лечебно - профилактических мероприятий.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, теппинг-тест, координационные пробы, пробы на равновесие

Педагогический контроль

Комплексное тестирование

В целях объективного определения перспективности борцов и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.



Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях: начиная с учебных групп, далее — на уровне ДЮСШ, города, края, республики, страны, делегируя лучших на все более высокий уровень обследования.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.



2.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

До 1 года обучения по спортивной борьбе (6 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябр	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Краткий обзор развития греко – римской борьбы	2	1					1						
2	Строение и функции организма	2		1					1					
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2			1					1				
4	Основы техники и тактики	3				1					1		1	
5	Правила соревнований оборудования и инвентарь	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	СФП	56	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5
3	Техническая подготовка	40	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
4	Тактическая подготовка	40	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
5	Контрольные испытания	4				2					2			



6	Соревнования	4			2					2				
	ИТОГО:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Свыше года по спортивной борьбе (9 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Греко – римская борьба в России	2	1					1						
2	Постановка задач на учебный год	2		1					1					
3	Правила поведения в ДЮСШ	2			1					1				
4	Режим дня, питание личная, гигиена	3				1					1		1	
5	Подбор инвентаря и экипировки для греко – римской борьбы	3					1					1		1
	ИТОГО:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Практические занятия														
1	ОФП	170	15	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	14
2	СФП	93	8	8	7	7	8	8	8	7	8	8	8	8
3	Техническая подготовка	74	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6
4	Тактическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	9			3			3		3				
7	Инструкторская и судейская практика	4		2										2



8	Восстановительные мероприятия	28	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2
	ИТОГО:	456	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
	ВСЕГО:	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

До двух лет обучения по спортивной борьбе (12 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Греко – римская борьба в России	2	1						1					
2	Постановка задач на учебный год	2		1						1				
3	Правила поведения в ДЮСШ	2			1						1			
4	Режим дня, питание личная, гигиена	2				1						1		
5	Основы техники и тактики	3					1						2	
6	Правила соревнований	3						1						2
	ИТОГО:	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Практические занятия														
1	ОФП	174	14	14	15	15	14	15	14	14	15	15	14	15
2	СФП	146	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13
3	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	20		4	4		4		4	4				
7	Инструкторская и судейская практика	12	3					3				3	3	
8	Восстановительные	62	6	5	4	6	5	5	5	5	5	5	5	6



	мероприятия													
	ИТОГО:	610	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	50	50
	ВСЕГО:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Свыше 2-х лет обучения по спортивной борьбе (18 час.)

№ п/п	Содержание	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка														
1	Греко – римская борьба в России и За рубежом	2	1						1					
2	Строение и функции организма	2		1						1				
3	Режим дня, питание, диета	3			1						2			
4	Личная гигиена, контроль и самоконтроль	3				1						2		
5	Основы техники и тактики	3					1						2	
6	Правила соревнований.	3						1						2
	ИТОГО:	16	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Практические занятия														
1	ОФП	196	17	16	17	16	17	16	17	16	16	16	16	16
2	СФП	202	17	17	17	16	17	17	17	17	16	17	17	17
3	Техническая подготовка	139	12	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11
4	Тактическая подготовка	139	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12
5	Контрольные испытания	4				2					2			
6	Соревнования	56	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5



7	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2
8	Восстановительные мероприятия	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
	ИТОГО:	920	77	77	77	77	77	77	77	77	76	76	76	76
	ВСЕГО:	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

2.4.Рекомендации по организации психологической подготовки

Моральный облик борца. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными занимающимися, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих юного занимающегося.



Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

1.) Для начинающих борцов необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Необходимо привить занимающимся сознание того, что познание борьбы как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс. Необходимо ориентировать обучаемых на познание истории борьбы, на умение оценивать свою технику бросков и технику товарищей по группе. Ситуация успеха возникает при интересном задании, тогда оно доступно и хорошо выполнено. Такой подход будет стимулировать укрепление уверенности в себе, уважение к мнению товарищей.

2.) При работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение занимающихся подростков. Для занимающихся характерно стремление отделиться от оценок взрослых и выработать свою шкалу ценностей, поэтому важным является нравственное воспитание занимающихся.

3.) Применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты, как правило, возникают между желаниями, стремлениями личности и ее реальными достижениями. Конфликты, возникающие между занимающимися, иногда между тренером и группой почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности (тренировочная, учебная) или в общении. Поэтому тренеру необходимо стремиться выделять успехи каждого ученика и одинаковое время в тренировке посвящать индивидуальной работе с каждым учеником.

2.5. Планы применения восстановительных средств.

Успешному освоению тренировочных программ, нагрузки, подготовки к соревнованиям способствуют восстановительные средства. Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.



Педагогические средства восстановления являются основными.

Они предусматривают прежде всего рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/. Особенно у спортсменов высокой квалификации. Следует уделять специальное внимание правильному сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах. Отдых необходим прежде всего между различными видами дневной тренировки. Как правило, тренировки следует проводить в свободное от работы или учёбы время, не раньше чем через 1-1,5 часа после приёма пищи. Особое внимание следует уделить после тренировок выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление.

Важное значение имеет организация выходного дня. В течение 6 тренировочных дней недели с большим объёмом тренировочных нагрузок / 15-18 тренировок/, в организме занимающегося накапливается определённое суммарное физическое и нервное утомление. Поэтому вторая половина субботы и воскресенья должно быть направлены только на отдых. Отдых должен быть активным.

К психологическим средствам восстановления относятся специальные сеансы психо- регулирующей суточной тренировки. Особая роль здесь отводится тренеру.

К гигиеническим средствам восстановления относят прежде всего соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна. Нужно создать в местах тренировок и отдыха санитарно-гигиенические условия обстановки, создающие у спортсменов положительное состояние.

К средствам медико-биологического восстановления относится сбалансированное рациональное питание. В рационе спортсмена должно содержаться в достаточном количестве белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли, вода. Дополнительное введение витаминов применяется в осеннее - зимний период. В период интенсивных тренировок, как правило - по назначению специалиста (врача).



Большую группу восстановления составляют физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Физиотерапевтические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренированности и только по назначению врача. Не допускается применение (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга, к спортсменам применяются жесткие меры - дисквалификация на определённое время с соответствующими наказаниями.

2.6. Планы антидопинговых мероприятий

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Овладение методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной, основной и заключительной части урока по заданию преподавателя; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи – секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений); судьи при участниках, технического секретаря, главного судьи при проведении тренировочных и контрольных схваток, квалификационных соревнований, агитационно-пропагандистских (показательных) соревнований; приобретение навыков организации соревнований и сдачи нормативов по специальной физической подготовке.



3. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения программы на каждом этапе спортивной подготовки;
- выполнение контрольных и контрольно – переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий и выполнения контрольно – переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств в телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

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.

3.2. 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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивной борьбы;
- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья занимающихся.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)



- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных способностей;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической подготовки, спортивно – технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно – переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке занимающихся к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки занимающихся предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.



Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущением переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, да завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно – сосудистой системы;
- опорно – двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его



задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла, контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведены контрольно – переводные нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

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 3x10 м (не более 7, 8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90 градусов) 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)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)



качества	Перевороты с моста (10 раз)
	Забегание (5/5)
	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 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 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)
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)
	Перевороты с моста (10 раз)
	Забегание (5/5)
	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	Броски манекена 10 раз



Информационное обеспечение

1.Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» 2006 г. «Просвещение»

2.Лях В.И., Мейксон Г.Б. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов»1997 г. «Просвещение»

3.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт

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

5.Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2001 г. «Просвещение»

6.Подливаев Б.А. - профессор кафедры борьбы РГАФК, заслуженный тренер РФ;

7.Грузных Г.М. - профессор кафедры борьбы СибГАФК.

8.Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»

2. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»



3. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа»

4. Матвеев А.П. Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки средней школы по физической культуре» 2001 г. «Дрофа»

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

План физкультурных мероприятий

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст учащихся
1.	Всероссийский юношеский турнир Памяти Ярыгина	06.01.2015	Г. Энгельс	По положению
2.	Первенство Саратовской области	27-28.02.2015	Г. Саратов	1998-1999 г. р
3.	Первенство ПФО юноши	23-25.03.2015	Г. Казань	1998-1999 г. р.
4.	Международный турнир памяти И. М. Поддубного	16-17.10.2015	По назначению	По положению
5.	Международный юношеский турнир памяти Б. Гуреевича	6-8.02.2015	Г. Москва	1998-1999 г. р.
6.	Первенство Саратовской области	13-14.02.2015	Г. Саратов	1995-1997 г. р.
7.	Первенство ЦС ФСПО «России»	30-31.01.2015	Г. Владимир	1991-97 г. р.
8.	Открытое Первенство г. Саратова на призы В. А. Кривоносова.	08-10.02.2015	Г. Саратов	По положению
9.	Первенство России (финал)	08-11.05.2015	Г. Владимир	1998-1999 г. р.
10.	Всероссийский юношеский турнир памяти Д. З. Тарасова	22-24.02.2015	Г. Балакова	По положению
11.	Первенство ПФО юниоры	13-15.03.2015	Г. Саранск	1995-97 г. р.
12.	Всероссийский турнир памяти Ф. Полетаева	22-24.02.2015	Г. Рязань	По положению
13.	Чемпионат Саратовской области	27-28.01.2015	Г. Саратов	По положению
14.	Всероссийские соревнования «Надежды России» взрослые, юноши	15-17.03.2015	Г. Самара	По положению
15.	Первенство России (финал) юниоры	10-12.04.2015	Г. Махачкала	1995-97 г. р.
16.	Всероссийский юношеский турнир памяти Солопова	28-31.03.2015	Г. Красноярск	По положению
17.	Всероссийские соревнования на призы ОЧ В. В. Константинова	29-31.03.2015	Г. Ульяновск	По положению
18.	Всероссийский юношеский турнир	29-31.03.2015	Г. Москва	По положению
19.	Чемпионат ПФО	20-22.02.2015	Г. Ульяновск	По положению
20.	Всероссийский юношеский турнир «Матч городов России»	19-21.04.2015	Г. Маркс	По положению
21.	Матчевый турнир на призы «Братьев Самургашевых»	16-19.04.2015	Г. Ростов – на - Дону	1998-1999 г. р.
22.	Областной юношеский турнир памяти Д. Ф. Бочкарева	27-28.04.2015	р/п Новые Бурасы	По положению
23.	Областной юношеский турнир , посвященный Дню Победы	16-17.05.2015	Г. Энгельс	По положению
24.	Чемпионат ОГФСО «Юность России»	Май, Июнь	По назначению	По положению
25.	ВС ОАО «ТАТНЕФТЬ»	16-18.05.2015	Г. Альметьевск	По положению



26.	Областной юношеский турнир памяти А. Е. Рогова	24-26.04.2015	Г. Балаково	По положению
27.	Первенство ЦС ФСПО «России» юноши	17-19.05.2015	По назначению	1999-2000 г. р.
28.	Чемпионат России	12-15.03.2015	По назначению	По положению
29.	Всероссийские соревнования (ПР) финал взрослые до 24 лет	23-25.05.2015	Г. Альметьевск	По положению
30.	Кубок ПФО	Август	По назначению	1992-1995 г. р.
31.	Кубок ПФО	Август	По назначению	1996-1998 г. р.
32.	Чемпионат ЦС ФСПО «России»	07-08.09.2015	По назначению	По положению
33.	Первенство ОГФСО «Юность России» юноши	06-08.09.2015	По назначению	1998-1999 г. р.
34.	Всероссийские соревнования памяти А. С. Бормана	13-15.09.2015	Г. Уфа	По положению
35.	Всероссийский турнир на призы Олимпийского чемпиона Г. Корбана	13.09-15.09.2015	Г. Энгельс	По положению
36.	Всероссийские соревнования памяти И. С. Полбина	20-23.09.2015	Г. Пермь	По положению
37.	Первенство Саратовской области	20-21.09.2015	Г. Саратов	2000-2001 г. р.
38.	Всероссийские соревнования памяти Е. Т. Артюхина.	04-06.10.2015	Г. Тамбов	По положению
39.	Открытый городской турнир памяти С. В. Сверчкова	04-05.10.2015	Г. Саратов	По положению
40.	Всероссийский юношеский турнир	11-13.10.2015	Г. Кузнецк	По положению
41.	Областной юношеский турнир «Дружба»	11-13.10.2015	Г. Балашов	По положению
42.	Всероссийский юношеский турнир памяти И. С. Полбина	11-13.10.2015	Г. Ульяновск	По положению
43.	Первенство ПФО	29-31.10.2015	Г. Саранск	2000-2001 г. р.
44.	Первенство России juniors	По назначению	Г. Пермь	1996-1998 г. р.
45.	Областной юношеский турнир памяти Остапенко	01.03.11.2015	С. Матвеевка. Балак. р-н.	По положению
46.	ПМ на призы А. А. Карелина юноши	11-14.10.2015	По назначению	1999-2000 г. р.
47.	Первенство ЦС ФСПО «России» юноши	02-03.10.2015	Г. Владимир	1996-1998 г. р.
48.	Первенство России juniors	19-23.11.2015	Г. Саранск	2000-2001 г. р.
49.	Областной турнир памяти Ю. Фисенко	15-17.11.2015	С. Подлесное, Маркс. р-н.	По положению
50.	Открытое первенство МУДОД «ЦДЮСШ» г. Саратова	23-24.11.2015	Г. Саратов	По положению
51.	Первенство России МО юноши	Октябрь	По назначению	2000-2001 г.р.
52.	Первенство ОГФСО «Юность России»	06-08.12.2015	По назначению	1997-1998 г. р.
53.	Традиционный Натальинский турнир на призы Балаковской АЭС.	20-23.12.2015	С. Натальино. Балак р-н.	По положению
54.	Областной юношеский турнир	27-28.12.2015	Г. Маркс	По положению