

**Департамент физической культуры и спорта города Москвы**

**Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа  
«Борец»**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_  
(подпись) \_\_\_\_\_ (ФИО)  
" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20.. г.

Вводится в действие с "01" января 2014 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **ПО ВИДУ СПОРТА**

#### **Борьба Греко-римская**

Для спортсменов полного  
цикла обучения (этапы НП,  
СС, ССМ, ВСМ).

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по греко-римской  
борьбе утверждённого приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145

Разработчик: В.Д.Буканов

Москва 2013

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Специфика вида спорта.**

Борьба Греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В Греко-Римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе «Борец» предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

### **1.2. Цель прохождения спортивной подготовки.**

Целью прохождения спортивной подготовки по **Греко-Римской борьбе** является отбор и эффективная тренировка спортсменов высокого уровня спортивного мастерства на базе спортивной школы «Борец».

### **1.3. Задачи спортивной подготовки:**

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

-получение спортсменами знаний в области борьбы, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории Греко-Римской борьбы, опыта мастеров прошлых лет;

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

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

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

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

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

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),

-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),

-этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),

-этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

-этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;

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

- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;

- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением Тренерского Совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- Регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);

-Тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);

- Теоретических занятий, в том числе лекций, мастер классов и семинаров (ЛЗ);

- Участия в тренировочных сборах (УТС);

- Участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);

- Участия в спортивных соревнованиях (СОР);

- Медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);
- Методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);
- Сдачи зачётов и нормативов (ЭКЗ).

### **1.5. Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по Греко-римской борьбе**

В результате прохождения полной спортивной подготовки по борьбе спортсмен группы спортивной специализации пятого года обучения должен демонстрировать следующие профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции:

#### ЗНАТЬ:

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

#### УМЕТЬ:

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

#### ВЛАДЕТЬ:

- Всеми основными разделами техники Греко –римской борьбы

- Техникой и методикой развития основных физических качеств .

## 2. Нормативная часть

**2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст спортсменов для зачисления на этапы спортивной подготовки, пределы наполняемости групп на этапах спортивной подготовки.**

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

## 2.2 Соотношение

**Объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная Борьба**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	Свыше 1 года	До 2 - х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка %	43-55	32-41	22-28	16-21	9-12	31-39
Специальная физическая подготовка%	14-18	16-20	18-23	21-27	20-26	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

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

#### Планируемые показатели Соревновательной деятельности по виду спорта Борьба Греко-римская

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2
Главные	-	-	-	1	1	1
Соревновательных схваток	8-12	8-12	14-18	14-38	40-44	40-48

## 2.4. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап, этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До Двух лет	Свыше Двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	132	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728	728

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

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

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

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Распечатка индивидуального плана, составленного с помощью программы «Атлетика-2» признаётся документом.

Полный годовой цикл подготовки состоит из 52 недель.

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

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

### 2.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения Греко-Римской борьбы

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер борцовский d>6м	штук	2
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
2	Гантели переменной массы (от 1,5 до 40 кг)	комплект	3
3	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)		7
5	Мат гимнастический (поролоновые)		3
6	Мячи:	штук	7
7	баскетбольный	комплект	2 + 2
8	футбольный	штук	7
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)		
10	Перекладина гимнастическая	штук	2
11	Тренажёры для общей физической подготовки.	штук	2
12	Пояс ручной для страховки	штук	1
13	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	комплект	1
15	Весы до 150 кг	штук	1
16	Свисток судейский	штук	1
17	Доска информационная	штук	1
18	Секундомер электронный	штук	4
19	Стол + стулья	штук	1
20	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

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

### 3. Методическая часть

Организация учебно-тренировочного процесса по Греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям Греко-римской борьбой. При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45,90, 135 мин рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

Обязательный комплекс упражнений(в разминке)-2-5 мин;

Игры в касания-4-7 мин;  
 Освоение захватов-6-10 мин;  
 Упражнения на мосту-6-18 мин.

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

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

### Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

урок	стойка	партер
45мин	14-15 мин	5-6 мин
90мин	38-50 мин	12-16 мин
135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Данная схема распределения времени на различные виды заданий в тренировке является ориентировочной и, при необходимости, может быть изменена тренером.

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

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

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

### 3.1. План – схема годичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-го года обучения в группах начальной подготовки

Структура	месяцы												ВСЕГО ЗА ГОД
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ПЕРИОДЫ												
	ЭТАП НАБОРА И КОМПЛЕКТОВАНИ Я УЧЕБНЫХ ГРУПП			ЭТАП ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ОСНОВНЫМИ СРЕДСТВАМИ ПОДГОТОВКИ				ЭТАП ПОДГОТОВКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
КОЛИЧЕСТВО в неделю: тренировочных дней	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216

Тренировочных занятий	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	216
Соревнования:													
Учебные Контрольные основные				х		х		х		х			4
Учебный материал: 1. Специально – подготовительные упражнения: Акробатика -обязательный комплекс -сложные акроб. упр-я -самостраховка -упр-я на мосту	<p>-Включение в каждую разминку 6-8 упр-ий с постепенным усложнением -6-10 мин на каждом занятии(в основной и заключительных частях урока между отработкой элементов техники) -4-6 упр-ий в каждой разминке -Обязательное включение комплекса упр-ий в разминку и заключительную часть урока</p>												
II. игровые комплексы (номера игровых заданий): -Игры в касания	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-36	37-38	3 9-4 0	41-42	43-56	43-56	43-56	
-Игры в блокирующие захваты	1-5	6-12	13-17	18-22	23-27	28-34	35-39	4 0-4 4	1-5 23-27	6-12 28-34	13-17 35-39	18-22 40-44	
-игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов												
-Игры с теснением соперника	4-6 мин в заключительной части занятия												
-игры в начало поединка	2-4 мин в основной и заключительной части занятий												
III. Элементы техники(номера приемов): в стойке В партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	Х	Х		Х		Х			Х	Х			
V. инструкторская И судейская практика									Х				
IV. восстановительные мероприятия													
VII. виды обследования		УМ О						У М О					

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 2-го года обучения в группах начальной подготовки**

Структура годового цикла	месяцы												ВСЕГО ЗА ГОД
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ПЕРИОДЫ												
	Подготовительный				Соревновательный				переходный				
этапы													
	общепоготовительный	Специально-подготовительный	1-й соревновательный		2-й Соревновательный		Спортивно-оздоровительный лагерь		Самостоятельная подготовка				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
КОЛИЧЕСТВО в неделю:тренировочных дней	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	232
Тренировочных занятий	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	3	232
Соревнования:													
Учебные		x	x										4
Основные					x		x			x	X		3
Контрольные				x		x			x				3
Учебный материал: 1. Специально – подготовительные упражнения: акробатика -самостраховка -упр-я на мосту	- 6-8 упр-ий в каждую разминку и 5-6 мин в занятиях по специальной подготовке на изучение сложных элементов -4-6 упр-ий в каждой разминке -Обязательное включение комплекса упр-ий в разминку и заключительную часть урока												
II. Игровые комплексы(номера игровых заданий): -Игры в касания	1-14	15-18	19-24	25-30	31-34	35-38	39-42	43-49	50-56	1-56	1-56	1-56	
-Игры в блокирующие захваты	45-50	51-56	57-61	62-66	67-72	73-78	79-83	84-88	45-88	45-88	45-88	45-88	
-игры в атакующие захваты	4-8 мин в основной части занятия, последовательное освоение основных вариантов атакующих захватов, включая задания по решению захватов приемами												
-Игры с теснением соперника	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия												
-игры в начало поединка	4-6 мин в основной и заключительной частях занятия												
III. Элементы техники 1. в стойке 2. В партере	Последовательное освоение элементов техники и тактики борьбы						Закрепление пройденного материала в играх в дебюты и в соревнованиях по мини-борьбе						
IV. Приемно-переводные и конт-	X			X		X				X	X		12

рольные испытания													
V. инструкторская И судейская пра- ктика					х	х	х	х	X				
IV.восстановитель -ные мероприятия													
VII. виды обследования		УМ О						У М О					

**План – схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения  
учебного материала для 3-го года обучения в группах начальной  
подготовки**

Структура годового цикла	месяцы												ВСЕГ О ЗА ГОД
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	ПЕРИОДЫ												
	Подготовительный				Соревновательный				переходный				
этапы													
	обще подгото вительный	Специаль-но подго товительный	1-й сорев нователь ный		2-й Сорев нователь ный		Спортив но- оздорови тельный лагерь		Самостояте льная подготовка				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
КОЛИЧЕСТВО в неделю:тренирово чных дней	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
Тренировочных занятий	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	4	4	242
Соревнования:													
Учебные	х	х	х	х	х	х							6
Контрольные основные				х	х		х	х	х	х			6
						х	х	х	х	х			5
Кол-во схваток						2	2	3	2	3			12
Учебный материал: 1.Специально – подготовительные упражнения: Акробатика -самостраховка -упр-я на мосту	- 6-8 упр-ий в каждую разминку и 4-6 мин в занятияи на освоение сложных элементов -4-6 упр-ий в каждой разминке -Обязательное включение комплекса упр-ий в разминку и заключительную часть урока,решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту												

II. Игровые комплексы(номера игровых заданий): -Игры в касания -Игры в блокирующие захваты -игры в атакующие захваты -Игры с теснением соперника	6-12 мин в каждом занятии с усложнением заданий 4-8 мин в каждом занятии на освоение комбинированных блоков и упоров с захватами  4-8 мин в каждом занятии в сочетании с решением захватов приемами  4-8 мин в основной части занятия в сочетании с решением эпизодов поединка с приемами.												
III. Элементы техники 1. в стойке 2. в партере 3. решение эпизодов схватки приемами	Последовательное освоение новых элементов техники и тактики борьбы и совершенствование их в комбинациях, связках, учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Отработка излюбленных захватов и их решение изученными приемами												
IV. Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x		x					x		12
V. инструкторская и судейская практика				x	x	x	x	x					
IV. восстановительные мероприятия				x	x	x	x	x					
VII. виды обследования						умо						умо	2

**План – схема годового цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 1-2-го года обучения в тренировочных группах**

Структура годового цикла	месяцы												ВС ЕГ О ЗА ГО Д	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	ПЕРИОДЫ													
	Подготовительный				Соревновательный		подготовительный			соревновательный		самоподготовка		
	этапы													
опэ	спэ		энпс		сэ	спэ	кпэ	энпс	сэ		врэ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
КОЛИЧЕСТВО в неделю: тренировочных дней	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	
Тренировочных занятий	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	250	
Соревнования:														

Учебные контрольные основные		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		8 5 4
Кол-во схваток					2		4		2		4		12
Учебный материал: 1. Специально – подготовительные упражнения: акробатика самостраховка  -упр-я на мосту	<p>- 6-8 упр-ий в каждом занятии 4-6 упр-ий в разминке -обязательный комплекс упр-ий в разминке 4-8 мин в основной и заключительной частях занятия - решение эпизодов с уходом и удержанием на мосту</p>												
Комплексы для развития													
-ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
-быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
-силы		x		x		x		x		x			
-выносливости	x		x		x		x		x				
II. игровые комплексы	12-24 мин в каждом занятии в разминке и основной частях занятия												
III. Элементы техники и тактики: Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные задания: -по освоению упоров	<p>Последовательное освоение базовых элементов техники и тактики борьбы, базовых приемов из всех классификационных групп; Совершенствование технико-тактических действий в комбинациях и схватках</p>												
	1-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	1-49	1-49	1-49	1-49	1-49	
-по решению захватов приемами	1-20	21-40	41-60	61-80	81-100	101-120	121-140	141-160	161-180	181-200	201-220	221-240	
	4-8 мин на каждом занятии												
-по освоению действий, осложненных теснением -по изучению взаимоисключающих атакующих захватов	1-12	13-24	25-36	37-48	49-60	61-72	73-84	85-96	96-108	109-120	121-132	133-144	
IV. приемно-переводные и контрольные испытания													
V. инструкторская и судейская практика	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
IV. восстановительные мероприятия					x		x		x		x		
VII. виды обследования	умо			эко	То		то		то		то		

**Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном МЦ для тренировочной группы 1 года обучения (в час)**

Варианты распределения занятий	Условия и период подготовки	Объем часов	Кол-во занятий	поне д	втор н	сре да	четве рг	Пятни ца	суббо та	воскрес
I II III	Подгот. период	12	4 4 5	3 2 3	3 4 3	-	3 2 2	3 4 3	1	Активн ый отдых
IV V	Предсорев нов. подготовка	12	6 6	2 2	3 2	1 2	2 2	3 2	1 2	
VI VII VIII	Соревноват период	12	3 4 5	2 2 2	3 2 2	2 1	3 2 2	1	Соревнования 4 час	

**План – схема годовичного цикла подготовки и примерного распределения учебного материала для 3-4-го годов обучения в тренировочных группах**

Структура годовичного цикла	месяцы												ВСЕ ГО ЗА ГОД	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
	ПЕРИОДЫ													
	Подготовительны й			Соревно вательный			подгот овител ьный		соревнов ательный		самоподготовк а			
	этапы													
	опэ	спэ		энпс	сэ	спэ		кпэ	энпс	сэ	врэ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
КОЛИЧЕСТВО в неделю: тренировочных дней	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	270	
тренировочных занятий	5	10	10	10	12	12	12	12	10	12	12	5	450	
соревнования: Учебные		x	x	x	x	x	x		x	x	x		8	
контрольные		x	x	x	x			x	x				6	
основные			x	x	x	x			x	x				
Кол-во схваток			4-5	4-5	4-5	4-5			4-5	4-5			24-30	
Учебный материал: 1. Специально – подготовительные упражнения: Акробатика	- 6-8 упр-ий в разминке на каждом занятии													
самостраховка	4-6 упр-ий в разминк													
-упр-я на мосту	-Обязательный комплекс упр-ий в разминке. Решение эпизодов схватки с уходами и удержанием на мосту в основной и заключительной частях занятия													

Комплексы для совершенствования												
1.ловкости	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.быстроты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3.силы	x	x	x				x	x			x	x
4.выносливости	x	x	x				x	x			x	x
II.специализированные комплексы	12-24 мин в каждом занятии											
III.элементы техники и тактики Приемы борьбы в стойке Приемы борьбы в партере Тренировочные занятия -по решению Эпизодов Схватки -по решению Захватов приемами -по совершенствованию взаимоисключающих атакующих захватов -по преодолению блокирующих упоров захватами	Совершенствование техники и тактики борьбы по группам классификации в комбинациях и схватках  8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы  12-24 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы  8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы  8-12 мин в занятиях по совершенствованию техники и тактики борьбы											
IV.Приемно-переводные и контрольные испытания	x			x			x		x		x	
V.инструкторская и судейская практика		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
VI.восстановительные мероприятия			x	x	x	x			x	x	X	
VII.виды обследования	умо	эко	то	то	то	то	то	эко	то	то	то	

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

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

### 3.2. Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

#### 3.2.1. На этапе начальной подготовки:

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

#### 3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

#### 3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; стабильное

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

3.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

### **3.3 . Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.**

#### **3.3.1. Практические занятия**

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

#### **3.3.2. Лекционный материал**

Лекционный материал призван сформировать у спортсменов теоретический базис, необходимый для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей

Развития Греко-римской борьбы в России и за ее пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

#### **3.3.3. Тренировочные сборы**

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

### 3.3.4. Виды и предельная длительность тренировочных сборов

Вид тренировочного сбора	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
	ВСМ	СС	ТЭ	НП
По подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-
По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России	21	18	14	-
По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-
По подготовке к официальным чемпионатам и первенствам Москвы	14	14	14	-
<b>Специальные тренировочные сборы</b>				
По общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-
Восстановительные	Не более 14			-
Для комплексного медицинского обследования	Не более 5 дней, не более 2 раз в год			-
Тренировочные сборы в каникулярный период для учащейся молодёжи			До 21 дня подряд, но не более двух раз в год	

#### **Максимальное количество тренировок не должно превышать на этапах:**

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

### 3.3.5. Структура типового практического тренировочного занятия.

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

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

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

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

### **3.3.6. Безопасность при проведении тренировочных занятий**

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

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

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

### 3.3.7. Инструкторская и судейская практика

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

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

### 3.3.8. Медицинское сопровождение тренировочного процесса

К зачислению в спортивную школу «Борец» допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям самбо. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить плановую диспансеризацию. Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства обязаны проходить ежегодное углублённое медицинское обследование. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев. Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется за счет средств, выделяемых спортивной школе «Борец», на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

### **3.3.9. Физическое и психологическое восстановление**

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

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

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

### **3.3.10. Антидопинговые мероприятия**

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.

## **3.4. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.**

### **3.4.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.**

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

#### **3.4.4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, необходимой для осуществления спортивной подготовки.**

Для осуществления спортивной подготовки по Греко-римской борьбе в спортивной школе «Борец» используется:

- борцовский зал по адресу: улица Наро-Фоминская, дом № 1, школа № 1000 - игровые площадки школьного стадиона;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- медицинские кабинеты, оборудованные в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428) по адресам: Боровское шоссе, дом 37, корпус 1 и ул. Богданова, дом 12, корпус 2;
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям ФССП;

#### **4. Система контроля и зачётные требования**

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

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

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

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

##### **4.1. Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовки борцов**

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 23 с) 800 м (не более 3 мин 20 с) 1500 м (не более 7 мин 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) Вис на согнутых (90 град) руках не менее 2 сек Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 15 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 4,5 м Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз) Подъем ног на гимнастической стенке до хвата руками в висе (не менее 2 раз).
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см) Прыжок в высоту с места (не менее 40 см) Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м) Подтягивания на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с) Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 21 с) 800 м (не более 3 мин 10 с) 1500 м (не более 7 мин 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз) Бросок набивного мяча (3 кг) назад не менее 6 м Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног на гимнастической стенке до хвата руками в висе (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее160 см) Прыжок в высоту с места(не менее40 см) Тройной прыжок с места (не менее 5 м) Подтягивания на перекладине за 20 с( не менее 4 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее10 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек(не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
быстрота	Бег 30 м (не более 5,4 с) Бег 60 м (не более 9,4с) бег100 м (не более 14,4 с)
координация	Челночный бег3 x10 м (не более 7,6 с) Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее390 град)
выносливость	Бег 400 м (не более1 мин16 с) 800м (не более 2 мин 48 с) 1500м (не более7 мин ) Бег 2000 м (не более 10 мин) Бег 2 x 800 м 1 мин отдых ( не более 5 мин 48 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее6 раз) Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее40 раз) Бросок набивного мяча (3 кг)назад не менее 7 м Бросок набивного мяча (3 кг)вперед из за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног на гимнастической стенке до хвата руками в висе (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее180 см) Прыжок в высоту с места(не менее47 см) Тройной прыжок с места (не менее 6 м) Подтягивания на перекладине за 20 с( не менее 5 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее14 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 сек(не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

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

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

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

№	Теоретические знания	Физическая готовность	Техника в партере	Техника в стойке
1	Форма борца греко-римского стиля. История развития Греко-римской борьбы	Подтягивания на перекладине (норматив)	Перевороты рычагом	Переводы в партер рывком за руку
	Теоретические	Отжимания от пола	Перевороты	Переводы в партер

2	основы физиологии тренировочного процесса	(норматив)	скручиванием за две руки	нырком под рук
3	Оценка броска со стойки в опасное положение(на мост)	Выпрыгивания из низкого приседа (норматив)	Перевороты ключом	Бросок прогибом рука и туловище
4	Оценка удержания в опасном положении	Вис на перекладине	Перевороты накатом	Бросок прогибом из положения крест
5	Оценка броска на живот	Гимнастический мост	Защита от переворота накатом	Бросок прогибом из обратной петли
6	Оценка перевода рывком за руку в положение партера	Подъём разгибом со спины партнёра	Бросок «задний пояс»-защита	Бросок прогибом с проходом в корпус
7	Оценка перевода нырком под рук в положение партера	Забегания на борцовском мосту вправо, влево	Бросок «Обратный пояс»-защита	Бросок через спину рука и голова
8	Виды побед(чистая, по баллам, с явным преимуществом)и их оценка	Кувырок вперёд, назад с выходом в стойку	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	Бросок через спину из под руки
9	Оценка переворотов партере накатом	Колесо, рондат	Комбинация подъем на задний пояс-накат	Бросок через спину за одну руку
10	Оценка переворота в партере броском «задний пояс обратный пояс»	Упражнение «складной нож» на скорость	Перевороты накатом	Бросок вращением за одну руку(вертушка)
11	Оценка накрывания	Бег на короткую дистанцию 30, 60, 100 м (норматив)	Защита от переворота накатом	Комбинации вертушка-проход в корпус бросок прогибом
12	Система проведения соревнований	Бег на длинную дистанцию, 10 000 м (норматив)	Бросок «задний пояс»-защита	Перевод- проход в корпус –бросок прогибом
13	История спортивной школы «Борец	Жим штанги от груди, присед с партнёром своего веса (норматив)	Бросок «Обратный пояс»-защита	Нырок –бросок прогибом
14	Режим дня, гигиены и способы восстановления	Челночный бег (норматив)	Выход в партере из положения нижнего на верх «Бра-Руле»	

#### 4.3. Итоговая аттестация спортсменов, прошедших этап тренировочного процесса

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

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

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне  $ИП \geq \text{норматив}$ ; Если  $\text{норматив} > ИП \geq 90\% \text{ от норматива}$ , то физическая готовность признаётся хорошей; если  $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\% \text{ от норматива}$ , то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если  $ИП < 85\% \text{ от норматива}$ , то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

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

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

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

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

Группа спортсменов	Оценка знаний и умений в баллах												зачёт	
	Оценка физической готовности			Прилежное посещение занятий			Оценка теоретических знаний			Оценка технических навыков				
	От л.	Хо р.	У д.	От л.	Х ор.	У д.	От л.	Хо р.	У д.	От л.	Хо р.	У д.		

Основная	35	30	25	25	20	15	20	15	10	20	15	10	70-100
Временно освобождённые				25	20	15	55	50	45				70-100

## **5. Информационное обеспечение Рабочей программы**

а. Основное:

-Борьба Греко-римская программа «Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва» Б.А.Подливаев и т.д.;

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

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

с. Интернет ресурсы:

- [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru),

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

Разработчик: В.Д. Буканов.