

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа»  
г.Енисейска имени Г.П.Федотова**

Принята  
на тренерском совете  
МБУ «Спортивная школа»  
г.Енисейска  
«02» 09 2019 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ «Спортивная  
школа» г.Енисейска  
А.В.Туняков  
«02» 09 2019 г.



**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
(подготовки спортивного резерва)  
**ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**  
(ГРЕКО-РИМСКАЯ, ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (греко-римская, вольная борьба), утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 145 от 27.03.2013 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (подготовки спортивного резерва) по виду спорта спортивная борьба (вольная, греко – римская борьба) (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 145. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки борцов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 7-летний и более срок реализации. Программа предназначена для спортивных школ, физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по спортивной борьбе (вольной, греко – римской борьбе).

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, примерные планы-графики тренировочного процесса на каждый тренировочный этап, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением осуществляющим спортивную подготовку, подготовку спортивного резерва, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

### **1. Специфика вида спорта.**

Спортивная борьба (вольная, греко – римская борьба) является международным видом единоборств, олимпийским видом. Цель - положить противника на лопатки или победить по очкам.

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в спортивной школе предусмотрена программа спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва. **Спортивная подготовка** – это тренировочный процесс, целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки спортсмена, которая 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. **Спортивный резерв** - это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

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

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

### **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.

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

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

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 юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют I юношеские, III, II и I спортивные разряды;
- совершенствования спортивного мастерства соответствуют КМС, МС

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 (ТС);
- 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).

Компетенции спортсмена, формируемые в результате прохождения спортивной подготовки по спортивной борьбе

В результате прохождения полной спортивной подготовки по борьбе спортсмен группы спортивной специализации последнего тренировочного этапа 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 спортивной борьбы (вольной, греко-римской);
- 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 спортивной 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 спортивной борьбы
- Техникой и методикой развития основных физических качеств.

**Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

## **2. Нормативная часть**

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

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 (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	I год	Свыше	До 2 лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	152	172	212	230	250
Специальная физическая подготовка (%)	46	88	112	192	220
Технико-тактическая подготовка (%)	72	132	173	259	290
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	12	14	21	52	60
Восстановительные мероприятия (%)	8	18	40	80	90
Инструкторская и судейская практика (%)	-	4	8	14	20
Участие в Соревнованиях (%)	6	16	24	54	60

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках. Единицей измерения объема 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 объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

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

### 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 Этапы и годы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше	до 2 лет	свыше 2 лет	До 3 лет
Количество часов в неделю	6	9	12	15 - 18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6	6-8
Общее количество тренировочных недель в год	52	52	52	52	52
Общее количество часов в год	312	468	624	780 - 936	1248

### Тренировочный план многолетней подготовки (в часах):

№	Разделы	Группы				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Тренировочные этапы				
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше	До 3 лет
1.	Теоретическая подготовка	4	6	8	12 - 16	25
2.	Общая физическая подготовка	152	172	212	206 - 240	280
3.	Специальная физическая подготовка	46	88	112	172 - 190	320
4.	Технико-тактическая подготовка	72	132	173	185 - 250	320
5.	Психологическая подготовка	8	8	13	23 - 30	50
6.	Соревновательная подготовка (участие в соревнованиях)	6	16	24	54 - 60	80
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	14 - 30	30
8.	Приемные и переводные испытания	12	12	14	14 - 20	20
9.	Восстановительные мероприятия	8	18	40	80 - 80	80
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	12	20	20 - 20	43
11.	Общее количество	312	468	624	780 - 936	1248

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 спортивной школы делится на 6 мезоциклов:

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

Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения греко-римской борьбы.

### 3. Методическая часть

Организация тренировочного процесса по греко-римской борьбе и его содержание на первых двух годах тренировочного этапов 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 тренировочного времени на занятиях по борьбе

тренировка	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, спортсмены 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 материала по тренировочным этапам представлено в нижеследующих таблицах. На схемах по месяцам указаны номера разнообразных заданий, связанных с освоением основ ведения единоборства.

#### Результаты спортивной подготовки.

Положительными результатами спортивной подготовки признаются:

##### 3.1.1. 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.

##### 3.1.2. 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.

Тренировочные технологии, предельные тренировочные нагрузки и безопасность.

**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. 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 спортивной 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.

**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 удаленные 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.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к Международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к Официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1. 1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	-	Участники соревнований

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;

### **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.



## **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. Безопасность при проведении тренировочных занятий.

В спортивной школе, при проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-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, надежности установки и закрепления оборудования; соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах; знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить тренерский обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы тренировок, 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 тренировочных 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. 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.

## **Медицинское сопровождение тренировочного процесса**

К зачислению в спортивную школу допускаются лица, имеющие справку от врача об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям. В дальнейшем все спортсмены обязаны не реже двух раз в год проходить 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, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо внебюджетных средств, получаемых за оказание услуг по спортивной подготовке.

## **Физическое и психологическое восстановление**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах 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);
- 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.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки.

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;

**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.

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

Для осуществления спортивной подготовки по греко-римской борьбе в спортивной школе используется:

- борцовский зал, игровые площадки стадиона;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- медицинские кабинеты;
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь.

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

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной

подготовки, тренировочного этапа, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

- Оценка теоретических знаний;
- Оценка уровня физической подготовки;
- Оценка уровня технического мастерства;
- 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.

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 6 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 на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Бег на 2000 м (не более 10 мин)
	Бег 2x800 м, 1 мин отдыха (не более 5 мин 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

### 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.
- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена.
- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата.

### 5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12x12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3

4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 x 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

### Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6	Наколенники (фиксаторы Коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы Локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1