

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
«21» февраля 2017 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУДО г. Иркутска
ДЮСШ №6
Е.В. Поздняков
_____ 2017г

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования г. Иркутска
«Детско-юношеская спортивная школа №6»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Срок реализации программы на этапах подготовки: 10 лет
- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Автор:
Заместитель директора ДЮСШ Дурнов А.М.
Тренер-преподаватель: Стоянов С.И.

г. Иркутск, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Организационно-методические особенности многолетней тренировки	4
Раздел 3. Виды подготовки	5
Раздел 4. Организация учебно-тренировочного занятия	9
Раздел 5. Этап начальной подготовки	10
Раздел 6. Учебно-тренировочный этап	11
Раздел 7. Этап спортивного совершенствования	13
Раздел 8. Восстановительные мероприятия и средства	15
Раздел 9. Инструкторская и судейская практика	16
Раздел 10. Законодательная база	17
Приложение 1. Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки	18
Приложение 2. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий	19
Приложение 3. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле	20
Приложение 4. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям	21
Приложение 5. Контрольно-переводные нормативы	22

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная предпрофессиональная программа по греко-римской борьбе составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по греко-римской борьбе, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в 2004 году.

Программа включает методическую и нормативную части и содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки борцов.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)
- примерный учебный план учебно-тренировочных занятий (приложение 2)
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 3)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 4)
- контрольно-переводные нормативы (приложение 5).

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки борцов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по греко-римской борьбе составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и установлена в соответствии с нормативными требованиями.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- работа по индивидуальным планам;

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- медико-восстановительные мероприятия.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Обучающимся, не прошедшим промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Раздел 2. Организационно-методические особенности многолетней тренировки

При планировании многолетней подготовки борцов необходимо руководствоваться закономерностями теории спортивной подготовки. отраженными в следующих требованиях:

- планирование должно быть целенаправленным, т.е. должна быть определена конечная цель работы;
- планирование должно быть перспективным, т.е. рассчитанным на ряд лет;
- многолетнее планирование должно представлять собой целостную систему, включать в себя планы на различные периоды (год, этап, отдельное занятие);
- планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных);
- планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, при этом степень детализации планов должна быть обратно пропорциональна сроку, на который они разрабатываются;
- документы планирования должны быть достаточно простыми в изложении, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для занимающихся.

Важным вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам (микроциклам) как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований и т.п. Годичное планирование осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, которая определяется на основе закономерностей развития спортивной формы. Для занимающихся в группах 1 года обучения годичный период подразделяется на три этапа: этап отбора и комплектования тренировочных групп (до 2-х месяцев); этап ознакомления с основными средствами борца (7 месяцев); этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 месяца) с возможным выездом в спортивный лагерь или путем индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера в период летних каникул.

Для занимающихся в группах начальной подготовки 2-го года обучения и учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения планирование связано с

подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода: подготовительный (6 месяцев), соревновательный (4 месяца), переходный (2 месяца).

Годичный цикл в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и в группах спортивного совершенствования связан с календарем соревнований и, как правило, имеет два соревновательных пика. Для этих групп планированием предусматривается два подготовительных периода, два соревновательных и один переходный.

Исследования развития организма, в частности в возрасте от 8 до 18 лет, выявили, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются неравномерно. В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать неодновременное (гетерохромное) развитие физических качеств и функций организма.

На этапе начальной подготовки (8 – 10 лет) на организм ребенка благоприятно воздействуют тренировочные занятия, направленные на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, аэробных возможностей, координационных способностей, равновесия, гибкости.

Примерные возрастные границы на период обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования определяются с учетом сенситивных периодов (периодов развития, чувствительных к тренирующим воздействиям), которые имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 13-17 лет.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 10-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 15-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных конькобежцев.

Раздел 3. Организация учебно-тренировочного занятия

Структурной единицей тренировочного процесса является занятие. Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, которые строятся по следующей типовой схеме: организация и подготовка занимающихся к выполнению занятия, выполнение основных задач занятия, завершение его, что и обозначает определение частей занятия: организационно-подготовительная, основная, заключительная.

Первая часть занятия включает такие мероприятия, как проверка присутствующих, постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния. В процессе разминки идет подготовка организма к предстоящей основной деятельности средствами ходьбы, бега, прыжков, гимнастических упражнений, подвижных игр.

Задачами второй части являются формирование различных двигательных умений и навыков (обучение технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование), развитие необходимых двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и волевых качеств (смелости, выдержки и др.) у занимающихся. При обучении используются приобретенные навыки в различных условиях двигательной деятельности. Средствами тренировки служат упражнения общефизической подготовки, специальной физической подготовки и специальной подготовки.

В третьей части (заключительной) решаются задачи постепенного перевода организма в относительно спокойное состояние. Средствами являются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в ходе практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать различными наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные). На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. На контрольных занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационных, прикидок для окончательной коррекции состава команды, матчевых встреч, с целью формирования у борцов соревновательного опыта.

Во всех частях занятия решается такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках нужно исходить из условия, что продолжительность академического часа составляет 45 мин.

На занятиях должны быть приняты все меры по обеспечению безопасности для жизни и здоровья занимающихся.

Планирование учебно-тренировочного процесса включает составление годового учебного плана с определением учебно-тренировочной нагрузки для каждой группы, разработку планов-графиков на каждый месяц занятий, составление конспектов занятий.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Существует несколько основных положений в борьбе:

1. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.
2. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.
3. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.
4. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Способы действия спортсмена, находящегося в каком либо положении во время схватки, определяют характер приемов, т. е. технику борьбы. Обучение технике борьбы начинается с первого года занятий, продолжается и совершенствуется в течение всех лет занятий.

Тактика – это поведение спортсмена во время схватки. Включает в себя оценку возможностей и состояния противника, оценку любой ситуации схватки и собственного положения в этой ситуации, выбор оптимального варианта приема и его применение.

Тактическую картину схватки определяют следующие элементы маневрирования:

1. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги, нырками и уклонами, с поворотами налево-вперед, направо-назад.
2. В партере: передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо и влево, подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа, повороты на боку вокруг вертикальной оси, передвижения вперед и назад, передвижения лежа на спине, передвижения с помощью ног, движения на мосту, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах лежа на спине.

Тактическая подготовка начинается со второго года обучения начально-подготовительного этапа и продолжается весь последующий период обучения.

Раздел 5. Теоретическая подготовка

Теоретические знания необходимы занимающимся для осмысленного отношения к занятиям, эффективного освоения тренировочных нагрузок, для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Учебный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. Распределение материала по сложности зависит от возраста занимающихся и от задач, решаемых на определенном этапе подготовки.

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»
- «Спортивная борьба в РФ»
- «Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена»
- «Гигиена, закаливание, питание и режим борца»
- «Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой»
- «Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж»
- «Основы техники и тактики спортивной борьбы»
- «Основы методики обучения и тренировки»
- «Моральная и психологическая подготовка»
- «Физическая подготовка»
- «Периодизация спортивной подготовки»
- «Оборудование и инвентарь для занятий борьбой»
- «Планирование и контроль тренировки»
- «Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований»
- «Просмотр и анализ соревнований»
- «Установки перед соревнованиями»

Раздел 6. Воспитательная работа

Основными задачами воспитания являются:

- мировоззренческая подготовка (воспитание понимания ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям страны, российского спорта, своего вида спорта, формирование стремления в их приумножении;
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;
- развитие умения самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнения поставленной задачи в соревновании.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности обучающихся, их поступков и поведения в различных ситуациях, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос;
- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;
- планирование воспитательной работы;
- анализ и обобщение результатов воспитательной работы с формулировкой выводов и предложений по дальнейшему совершенствованию этой деятельности или устранению недостатков в работе;
- привлечение к воспитательной работе всех работников коллектива ДЮСШ, кто непосредственно общается со спортсменами.

Методы воспитательной работы: убеждение; пример, поощрение, принуждение, наказание.

Формы воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- информирование спортсменов по проблемам воено-политической ситуации в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, о ходе государственных реформ, в том числе в области спорта;
- проведение встреч с известными спортсменами, представителями спортивных организаций, муниципальных органов, общественности;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование памятных дат;
- реклама жизни и деятельности сильнейших спортсменов России, пропаганда побед отечественного спорта на международной арене;
- проведение показательных выступлений воспитанников ДЮСШ перед учащимися общеобразовательных школ.

7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение. Также моделирование соревновательной ситуации, требующей преодоления трудностей, в процессе проведения игрового занятия. В спортивной психологии выделяются объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности связаны с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, функциональной подготовкой, освоением способов выполнения (техники) двигательного действия, с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях, с условиями учебно-тренировочной деятельности (недостаточно хорошие места тренировок, метеоусловия, психологический климат в группе, с соревновательной деятельностью (незнакомые места соревнований, другой часовой пояс, изменения расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, действия соперника во время схватки и др.).

Субъективные трудности связаны с личным переживанием спортсмена успеха или неуспеха спортивной деятельности, с отношением спортсмена к своей спортивной деятельности (каковы у человека интересы, потребности, мотивы и цели в его спортивной деятельности). К этой категории трудностей относятся и такие, как проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерная ответственность за результат своего

выступления на соревнованиях, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей является волевое действие. В волевых действиях выделяется три основных компонента: интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения; эмоциональный, стимулятор двигательных действий; исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Основными средствами волевой подготовки являются физические (спортивные) упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. Физические упражнения требуют разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Упражнения на силу обеспечивают способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и требуют от человека особой направленности сознания на выполнения двигательного действия. Выносливость, как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость, лежит в основе развития волевых качеств личности – упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах. Другим средством волевой подготовки являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость, при формировании которого спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий. Свой вклад в волевою подготовку вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Эти упражнения развивают способность спортсмена не только четко дифференцировать временные характеристики движения, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. Наконец, на развитие волевых качеств непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий очень часто представляет для спортсмена значительную трудность.

Раздел 8. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. Научно-организованные и методически грамотно построенные занятия приведут к укреплению здоровья и правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию двигательных способностей.

В ДЮСШ для занятий греко-римской борьбой принимаются в основном дети с 8-летнего возраста, здоровые, физически развитые. Наряду с этим предусматривается возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств, но которым не противопоказаны занятия борьбой.

Планировании тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо осуществлять так, чтобы средства, вводимые в тренировку,

постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций, необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки возраст занимающихся в этих группах.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств, выносливости.

Средства для совершенствования физической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

- строевые и порядковые упражнения (построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, движение шагом и бегом, остановка во время движения, перемена направления движения);
- ходьба (обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, в полупреседе и приседе, ускоренная, спортивная, на коленях, на четвереньках, с выпадами и др.);
- бег: на короткие, средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, в равномерном и переменном темпе и др.;
- прыжки: в длину и высоту с места и разбега, на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание, спрыгивание, через скакалку, через козла или коня и др.;
- метания (теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, вперед из разных положений, назад, толкание ядра и других отягощений);
- переползания (на скамейке вперед и назад, на четвереньках, стоя на мосту, в упоре сидя сзади с согнутыми ногами в разных направлениях, с переходом из упора лежа вниз спиной в упор сидя сзади);
- упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения);
- упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, с гантелями, с гирями для занимающихся в учебно-тренировочных группах 3 года обучения и старше, со стулом);
- упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне, на козле и коне, на батуте);
- плавание;
- гребля;
- передвижение на велосипеде;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения:

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения на мосту;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения;

- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

Специализированные игровые комплексы:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты (начало поединка);
- игры в перетягивание;
- игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- игры за сохранение равновесия;
- игры с отрывом соперника от ковра;
- игры за овладение обусловленным предметом;
- игры с прорывом через строй, из круга.

Раздел 9. Учебно-тренировочный этап

Важнейшим условием успешной работы с борцами учебно-тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять лет обучения с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год обучения.

Весь процесс подготовки в учебно-тренировочных группах, начиная с первого года обучения, подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития физических качеств борцов является круговая тренировка. Это тип тренировки, когда в зале определяется несколько мест (станций), на каждом из которых в течение нескольких минут выполняется определенный комплекс упражнений. Группа разбивается на подгруппы (равных количеству станций), каждая из которых занимает свою станцию. После выполнения упражнений подгруппы меняют станции, последовательно переходя с одной на другую. Все комплексы выполненных упражнений в сумме направлены на развитие определенного физического качества:

Развитие ловкости. Ловкость – это комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Развитие ловкости предполагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность выполнения упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, время непрерывного выполнения одного упражнения около 20 сек.

Развитие быстроты. Перенос качества быстроты возможен только при выполнении одинаковых по координационной структуре движениях, При подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным, продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 15 сек;
- время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма.

Развитие силы. В процессе силовой подготовки решаются следующие основные задачи:

- обеспечение разностороннего развития или сохранения в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технко-тактических действий;
- обеспечение развития специфических для спортивной бопрьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе общей силовой подготовки, в процессе которой применяется широкий спектр общеподготовительных упражнений.

Вторая задача решается способами специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силы, скоростно-силовых, силовой ловкости, силовой выносливости). Применяемы средства выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Требования к подбору упражнений:

- подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- акцентировать максимум усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательном упражнении.

Развитие выносливости. Для развития аэробной выносливости применяются различные циклические упражнения: ходьба, разные виды бега, гребля, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы в форме учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных схваток. При этом необходимо учитывать следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Следует контролировать среднюю мощность работы, осуществляемой на тренировках, с целью недопущения чрезмерного воздействия на ту или иную систему организма и исключения ее перенапряжения.

Раздел 10. Этап спортивного совершенствования

На этапе спортивного совершенствования наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Планируя подготовку спортсменов групп спортивного совершенствования необходимо учитывать тенденции развития спортивной борьбы:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;

- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;

- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления.

Весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства. Подготовка спортсменов, занимающихся на этом этапе, приобретает преимущественно индивидуальный характер. В связи с этим схема составления планов подготовки должна предусматривать следующие моменты:

- оценку индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;

- формулировку задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

- выбор средств повышения специальной работоспособности за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

В процессе физической подготовки в группах спортивного совершенствования основной акцент делается на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Комплексы силовой

подготовки составляются с учетом возрастных возможностей занимающихся. В этом случае в полной мере можно использовать штангу на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде и упражнения с партнером на предсоревновательных этапах подготовки. Для совершенствования специальной выносливости используются разные варианты круговой тренировки, которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борцов.

Раздел 11. Восстановительные мероприятия и средства

Многолетняя подготовка борцов связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. В проблеме восстановления работоспособности выделяются три основных момента: обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности в условиях тренировки и соревнований; рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств в тренировочном процессе; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения.

В соответствии с характером воздействия на организм спортсмена средства восстановления могут подразделяться на педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Они обеспечивают эффективное течение процесса восстановления за счет оптимизации тренировки и включают в себя:

- 1) рациональное планирование тренировочного процесса в целом – соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений деятельности спортсмена; рациональное построение общего режима жизни;
- 2) правильное построение отдельного тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки; индивидуально подобранные разминка и заключительная часть занятия; ведение активного отдыха и расслабления.

Психологические средства направлены на быстрейшую нормализацию нервно-психологического статуса спортсмена после напряженных тренировок и особенно соревнований. Включают в себя: оптимальный моральный климат; положительные эмоции; комфортабельные условия быта и тренировки; интенсивный разнообразный отдых; удлинение сна; психорегулирующую, аутогенную тренировку; специальные приемы мышечной релаксации.

Медико-биологические средства: рациональное питание, витаминизация, фармакологические и растительные средства, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапия.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления

зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Раздел 12. Инструкторская и судейская практика

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап	1 - 2	Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.	Беседы, практические занятия.	16
	3 - 5	Овладение методикой обучения. Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований по греко-римской борьбе. Приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение оформлять судейскую документацию.	Беседы, семинары, практические занятия.	44
Этап спортивного совершенствования	1 - 3	Умение составлять конспекты тренировочных занятий. Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения разминки и занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. обучение основным техническим элементам. Судейство: знать правила соревнований, проводить соревнования в младших возрастных группах ДЮСШ. Систематически участвовать в судействе соревнований по борьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	90

Раздел 13. Законодательная база

1. Конституция Российской Федерации;
2. Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752;
5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
6. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа № 6 г. Иркутска;
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14».
8. Другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

**РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ
УЧЕБНЫХ ГРУПП ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ МБОУ ДОД ДЮСШ № 6
г. Иркутска**

Греко – римская борьба

Учебные группы	Минимальный возраст зачисления	Разряд на начало года	Количество обучающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП 1 г.об.	8 лет	б/р	15-20 чел.	6 часов
НП 2 г.об.	9 лет	б/р	12-18 чел.	9 часов
УТ 1 г.об.	10 лет	б/р	10-16 чел.	12 часов
УТ 2 г.об.	11 лет	2 юн.р.	10-14 чел.	14 часов
УТ 3 г.об.	12 лет	2 юн.р.	8-10 чел.	16 часов
УТ 4 г.об.	13 лет	1 юн.р.	8-10 чел.	18 часов
УТ 5 г.об.	14 лет	1 юн.р.	8-10 чел.	20 часов
СС 1 г.об.	15 лет	50% КМС	6-8 чел.	24 часов
СС 2 г.об.	16 лет	КМС	4-8 чел.	26 часов
СС 3 г.об.	17 лет	КМС	4-8 чел.	28 часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
МБОУ ДОД ДЮСШ № 6 г. Иркутска

Греко –римская борьба

№ п/п	Виды подготовки	НП		УТ					СС		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	12	14	21	28	30	35	40	44	48	56
2	Общая физическая подготовка	152	176	212	224	226	230	230	232	214	178
3	Специальная физ. подготовка	46	78	112	134	164	192	224	290	318	360
4	Технико-тактическая подготовка	72	132	163	188	218	259	288	340	370	410
5	Психологическая подготовка	10	12	20	30	36	40	48	60	66	70
6	Соревновательная подготовка	4	16	24	36	44	54	60	74	86	90
7	Инструкторская и судейская практика			6	10	12	14	18	26	30	34
8	Контрольные и переводные испытания	12	12	14	16	18	20	22	28	28	28
9	Восстановительные мероприятия		18	40	50	72	80	98	140	180	220
10	Врачебный и медицинский контроль	4	10	12	12	12	12	12	12	12	12
	Общее количество часов	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Греко –римская борьба

Этапы подготовки	Начальный		Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования
	1	2	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
Год подготовки	1	2	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
Кол-во соревнований,	4	16-18	18-20	20-22	14-16
в т.ч. официальные		5	5	6	4-5
Кол-во схваток в официальных соревнованиях		12-14	14-16	24-30	40-48

ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ МБОУ ДОД ДЮСШ № 6
г. ИРКУТСКА, ДОПУСКАЕМЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Греко –римская борьба

Перечень соревнований	Возраст допуска	Минимальный уровень спортивной подготовленности (спортивный разряд)
Соревнования внутри групп, между группами	8-9 лет	Без разряда
Первенство школы, города	9-11 лет	Без разряда,
Первенство школы, города, области	12-13 лет	II юношеский
Первенство школы, города, области, региональные	13-16 лет	I юношеский
Первенство школы, города, области, территориальные, межрегиональные, первенство России	15-18 лет	КМС
Первенство города, области, первенство и Кубок России, международные	16-18 лет	КМС

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП для групп начальной подготовки 1-2-го года обучения (8—10 лет)

Греко-римская борьба

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29—47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
2	Бег на 60 м (с)	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0
3	Подтягивание на перекладине (кот. раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4	Вис на согнутых (угол до 90) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (коп раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине (коп. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнаст. стенке (коп. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	4	5	6	7
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9.8	9.6	9.4	9.2	9.0	10.0	9.8	9.6	9.4	9.2	12.8	12.4	12.2	12.0	11.8
11	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5.0	5.2	5.4	5.6	4,8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0
16	Подтягивание на переклад/не за 20 с (коп. раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (коп. раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (коп. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин. с)	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1,23	1.21	1.19	1.17	1.15
20	Бег на 800 м (м. с)	3.10	3.05	3.00	2,55	2.50	3.10	3,05	3.00	2,55	2.50	3.20	3.15	3.10	3.05	3.00
21	Бег на 1500 м (м. с)	7.30	7.20	7.10	7.00	6,50	7.30	7.20	7.10	7,00	6.50	7.50	7.40	7.30	7.20	7.10
22	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4
23	10 кувыркoв вперед (с)	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2	18,8	18.4	18.0	17.6	17.2	18.8	18.4	18.0	17.6	17.2
24	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	18,4	17.2	16.0	14.8	13.6	18,8	17.6	16.4	15.2	14.0	19.6	18.4	17.2	16.0	14.8
25	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	17,5	16.5	15.5	14.5	13.5	17.5	16.5	15,5	14.5	13.5	17.5	16.5	15.5	14.5	13.5
26	Забегание на мосту : 5 — влево, 5 — вправо (с). 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с)	20,0	19.0	18.0	17.0	16.0	20,0	19.0	18.0	17.0	16.0	27,0	26.0	25.0	24.0	23.0
		48,0	46.0	44.0	42.0	40,0	54.0	52.0	50.0	48,0	46.0	54.0	52.0	50.0	48,0	46.0
27	Перевероты на мосту: 10 раз (с). 15 раз (с)	35,0	33,0	31.0	29.0	27.0	39,0	37.0	35.0	33.0	31.0	37.0	36.0	34.0	32.0	30.0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	36.0	33.0	30.0	27.0	24.0	37.0	34.0	31.0	28.0	25.0	38.0	35.0	32.0	29.0	26.0
29	Броски манекена подворотом за 20 с (кол. бросков)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
30	Тест -4 мин»: 4 серии бросков манекена подворотом: 5 бросков за 40 с, макс, коп бросков за 20 с (после 2-й серии — отдых 1 мин); (кол. бросков за 20 с)	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	18	20	22	24	26

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения (11—12 лет)

Греко-римская борьба

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2,3	4	5	
1	Бег на 30 м (с)	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2
2	Бег на 60 м (с)	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8
3	Подтягивание на перекладине (кол. Раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. Раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	23	32
6	Приседания с партнером равного веса (кол. Раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. Раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. Раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Лазание по канату 5 м с помощью ног (с)	14.2	13.8	13.4	13.0	12.6	13.2	12.8	12.4	12.0	11.6	16.2	15.6	15.0	14.4	13.8
10	Лазание по канату 4 м без помощи ног (с)	10	9.7	9.4	9.1	8.8	10.2	9.9	9.6	9.3	9.0	12.4	12.1	11.8	11.5	11.5
11	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	52	50	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	5.1	5.3	5.5	5.7	5.9	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5.2	5.4	5.6	5.8	6.0	7.2	7.4	7.6	7.8	8.0	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. Раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
19	Бег на 400 м (мин, с)	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.76	0.74	0.72	0.70	0.68	0.81	0.79	0.77	0.75	0.73
20	Бег на 800 м (м. С)	1.74	1.70	1.66	1.62	1.58	1.76	1.72	1.68	1.64	1.60	1.84	1.80	1.76	1.72	1.68
21	Бег на 1500 м (м. С)	4.30	4.20	4.10	4.60	4.90	4.35	4.25	4.15	4.05	3.95	4.55	4.45	4.35	4.25	4.15
22	Челночный бег 3х10 м с хода (с)	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	7.6	7.5	7.4	7.8	7.2
23	10 кувырков вперед (с)	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.5	18.0	17.5	17.0	16.5	18.8	18.3	17.8	17.3	16.8
24	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. П. (с)	13.5	13.0	12.5	12.0	11.5	13.8	13.3	12.8	12.3	11.8	14.2	13.7	13.2	12.7	12.2
25	Забегание на мосту: 5 — вправо, 5 — влево (с), 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с)	18,0 46,0	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0	16,0 40,0	18,5 50,0	18,0 48,0	17,5 46,0	17,0 44,0	16,5 42,0
26	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
27	10 бросков манекена подворотом (с)	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	36,0	33,0	30,0	27,0	24,0	38,0	35,0	32,0	29,0	26,0
28	10 бросков манекена прогибом (с)	37,0	34,0	31,0	28,0	25,0	40,0	37,0	34,0	31,0	28,0	42,0	39,0	36,0	33,0	30,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП для учебно-тренировочных групп 3-4-го года обучения (13—15 лет)

Греко-римская борьба

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		42—46 кг					50—69 кг					Свыше 76 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,9	9,7
3	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4	Подтягивание на перекладине (коп. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
7	Приседания с партнером равного веса (коп. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (коп. раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (коп. раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,3
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	15	18	21	24	24	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (коп. раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16
19	Бег на 400 м (мин. с)	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10
20	Бег на 800 м (м. с)	2,50	2,46	2,42	2,38	2,34	2,52	2,48	2,44	2,40	2,36	3,00	2,56	2,52	2,48	2,44
21	Бег на 1500 м (м. с)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40
22	Бег на 2000 м (м. с)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15	10,0	9,50	9,40	9,30	9,20	10,2	10,1	10,0	9,50	9,40
23	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
24	Ю кувыркы вперед (с)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,6	17,2	16,8	16,4
25	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
26	Забегание на мосту: 5 — влево, 5 — вправо (с). 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с)	17,5 44,0	17,0 42,0	16,5 40,0	16,0 38,0	15,5 36,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0	15,5 39,0	18,0 49,0	17,5 47,0	17,0 45,0	16,5 43,0	16,0 41,0
27	Перевороты на мосту: 10 раз (с), 15 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
28	10 бросков манекена подворотом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
29	10 бросков манекена прогибом (с)	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования
1-го года обучения (16 лет)

Греко-римская борьба

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50—55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	5.4	5.8	5.2	5.1	5.0
2	Бег на 60 м (с)	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9.1	8.9	8.7	8.5	8.3	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6
3	Бег на 100 м (с)	14.0	13.7	13.4	13.1	12.8	14.0	13.7	13.4	13.1	12.8	14.4	14.1	13.8	13.5	13.2
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	40	45	50	55	60
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	25	30	35	40	45	30	35	40	45	50	20	25	30	35	40
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	8	9	10	11	12
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	8	10	12	14	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	7	9	11	13	15	8	10	12	14	16	5	7	9	11	13
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4
11	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
12	Прыжок в высоту с места (см) Тройной прыжок с места (м)	54	65	58	60	62	54	56	58	60	62	50	52	54	56	58
13	Тройной прыжок с места (м)	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	8.6	9.2	9.8	10.4	11.0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	5	6	7	8	9
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	16	19	22	25	28	16	19	22	25	28	14	17	20	23	26
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	9	11	13	15	17
19	Бег на 400 м (мин, с)	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08
20	Бег на 800 м (м, с)	2.44	2.40	2.36	2.32	2.28	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30	2.25	2.48	2.44	2.40	2.36
21	Бег на 1500 м (м, с)	6.30	6.20	6.10	6.00	5.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	7.00	6.50	6.40	6.30	6.20
22	Бег на 2000 м (м, с)	9.30	9.20	9.10	9.00	8.50	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	10.1	10.0	9.50	9.40	9.30
23	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин, с)	5.32	5.24	5.16	5.08	5.00	5.36	5.28	5.20	5.12	5.04	5.48	5.40	5.32	5.24	5.16
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	510	540	570	600	630	490	510	540	570	600	390	420	450	480	510
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9
26	10 кувырков вперед (с)	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0
27	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0
28	Забегание на мосту: 5 — влево, 5 — вправо (с). 10 — влево, 10 — вправо (с), 15 — влево, 15 — вправо (с)	17,0 43,0	16,5 41,0	16,0 39,0	15,5 37,0	15,0 35,0	17,0 46,0	16,5 44,0	16,0 42,0	15,5 40,0	15,0 38,0	17,0 48,0	16,5 46,0	16,0 44,0	15,5 42,0	15,0 40,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с). 15 раз (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по ОФП и СФП для групп спортивного совершенствования
2-3-го года обучения (17—18 лет)

Греко-римская борьба

№ пп	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		50-55 кг					60-74 кг					Свыше 84 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
2	Бег на 60 м (с)	8.6	8.5	8.5	8.3	8.2	6.6	8.5	8.5	6.3	8.2	9.1	8.95	8.8	8.65	8.5
3	Бег на 100 м (с)	13.4	13.2	13.0	12.8	12.6	13.3	13.1	12.9	12.7	12.5	13.9	13.7	13.5	13.6	13.1
4	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	16	15	17	19	21	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	52	57	62	67	72	57	67	67	72	77	42	47	52	57	62
6	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	28	33	38	43	48	33	38	43	48	53	23	28	33	38	48
7	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	12	14	16	18	20	16	18	20	27	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол. раз)	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
10	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0
11	Прыжок в длину с места (см)	188	198	208	218	228	200	210	220	230	240	190	20	210	220	266
12	Прыжок в высоту с места (см)	54	56	58	60	62	54	56	58	60	62	50	52	54	56	68
13	Тройной прыжок с места (м)	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9	6.2	6.4	6.6	6.8	7.0	6.1	6.3	6.5	6.7	6.9
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0
16	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол. раз)	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	6	7	8	9	10
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	18	21	24	27	30	20	23	26	29	32	16	19	22	25	28
18	С губан/о туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	18
19	Бег на 400 м (мин. с)	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.10	1.08	1.06	1.04	1.02	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07
20	Бег на 800 м (м. с)	2.42	2.38	2.34	2.30	2.26	2.43	2.39	2.35	2.31	2.27	2.48	2.44	2.40	2.36	2.32
21	Бег на 1500 м (м. с)	6.18	6.08	5.98	5.88	5.78	6.22	6.12	6.02	5.92	5.82	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00
22	Бег на 2000 м (м. с)	13.36	13.24	13.12	13.0	12.88	13.44	13.32	13.20	13.08	12.96	13.52	13.40	13.28	13.16	13.04
23	Бег 2x800 м (1 мин. отдыха) (мин. с)	5.28	5.20	5.12	5.04	4.96	5.30	5.22	5.14	5.06	4.98	5.40	5.32	5.24	5.16	5.08
24	Максимальный поворот в выпрыгивании (град)	540	570	600	630	660	510	540	570	600	630	420	450	480	510	540
25	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	7.2	7.0	6.8	6.6	6.4	7.6	7.4	7.2	7.0	6.8
26	10 кувырков вперед (с)	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.6
27	5-кратное выполнение упр.: вставание на мост из стойки, уход с моста с забеганием в любую сторону и возвращение в и. п. (с)	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5
28	Забегание на мосту: 5 — влево, 5 — вправо (с). 10 — влево. 10 — вправо (с). 15 — влево. 15 — вправо (с)	17,0 40,0	16,5 38,0	16,0 36,0	15,5 34,0	15,0 32,0	16,5 42,0	16,0 40,0	15,5 38,0	15,0 36,0	14,5 34,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0
29	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
30	10 бросков манекена подворотом (с)	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0
31	10 бросков манекена прогибом (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0