



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СШ «Ермак»

г. Пермь

А.С. Путин
пр. № 059-01-03-06 от 31.01.2023 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федерация спортивной борьбы России

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»**

Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
(мужчины и женщины)**

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕРМАК» г. ПЕРМИ***

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 4 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;
- высшего спортивного мастерства — без ограничений.



Пермь 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная 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 Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091. 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. Данная программа может быть реализована по договору о сетевом взаимодействии.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической 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;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города (края, области, города);
- подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по спортивной борьбе.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности (Вольная борьба)

Дисциплина «вольная борьба» является одним из видов единоборств, в которой разрешены захваты ниже пояса и технические приёмы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лежа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и вольной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в вольной борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по вольной борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на вольную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение техническим элементам с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции. Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке, как важнейшего фактора, компенсирующего школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом, общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по вольной борьбе. Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17 – 18 лет (если не больше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает и, поэтому, борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные характеристики техники выполнения приемов борьбы.

Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях, с постепенным введением типовых ситуаций поединка.

Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психо-стрессорной ситуации поединка.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба (вольная в частности) является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важным и первоочередным видом подготовки является техническая и тактическая подготовка.

Вольная борьба имеет свой номер-код 0260001611А спортивные дисциплины.

(Греко-римская борьба)

Греко-римская борьба является одним из видов единоборств, в которой запрещены захваты ниже пояса и технические приемы, выполняемые с помощью ног – подсечки, подножки и др.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 8 лет начинать занятия борьбой лёжа и в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся и греко-римской борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Итак, сам порядок представления видов подготовки в греко-римской борьбе, на наш взгляд, формирует представления о первичности и доминировании.

В учебниках по греко-римской борьбе виды подготовки представлены следующим образом:

- физическая подготовка борца;
- специальная физическая подготовка борца;
- техническая подготовка борца;
- тактическая подготовка борца;
- психологическая подготовка борца;
- теоретическая подготовка борца.

1. Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на греко-римскую борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то **начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно**, поскольку многие дети теряют интерес к борьбе и покидают секции.

Целесообразней было бы вести разговор об общеразвивающей подготовке как неизбежном мероприятии, компенсирующем школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место в существующих программах по греко-римской борьбе.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

2. **Учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен, на наш взгляд, начинаться с изучения техники приемов борьбы.** А заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца греко-римского стиля можно в рамках тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе изучения борьбы им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше). Дело в том, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

3. **Тактическая подготовка начинается после освоения техники приемов в стабильных условиях с постепенным введением типовых ситуаций поединка.**

4. **Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психо-стрессорной ситуации поединка.**

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что наиболее сложной во всех отношениях является спортивная борьба (греко-римская в частности), а в ней – особо ответственным, первоочередным и постоянно действующими видами подготовки являются техническая и технико-тактическая.

Греко-римская борьба среди спортивных дисциплин имеет свой номер-код – 0260001611А.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», кроме основного тренера-преподавателя, привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (формулировка в соответствии с ФССП).

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по «Спортивной борьбе» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно занимающихся из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день, суммарная продолжительность занятий на этапах ССМ и ВСМ – до 8 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по Спортивной борьбе» формируется с учетом следующих компонентов:

- **организационно-управленческий процесс** построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- **система отбора и спортивной ориентации**, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- **учебно-тренировочный процесс** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

- **соревновательный процесс** учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется спортивной организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- **процесс медико-биологического сопровождения**, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- **процесс ресурсного обеспечения**, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Многолетняя подготовка в виде спорта «Спортивная борьба» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДЕ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач, соответствующих этапу подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (7-11 лет)

Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

Результатом реализации Программы является:

- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших.
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап предусматривает:

- воспитание интереса к спорту и приобщение к занятиям;
- начальное изучение основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТЭ (СС)	Спортивной специализации (до трёх лет)
			Спортивной специализации (свыше трёх лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
			Высшего спортивного мастерства

до уровня умений;

- развитие общей физической подготовки;
- с учетом специфики борьбы, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ «Базовая фундаментальная техническая подготовка» 7-8 лет

Задачи базовой фундаментальной технической подготовки:

- изучить основные броски и сбивания в четырех направлениях, из правосторонней и левосторонней стойки, а также при разноименных взаимных стойках, из простейших захватов на ближней дистанции;
- выявить предрасположенность к определенной стойке в проекции на горизонтальную плоскость;