


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
СИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СТРОИТЕЛЬСТВА

УТВЕРЖДЕНО:

Директор СКТиС


/В.В.Макаров

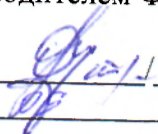
«05» сентября 2020 г.

**Программа дополнительного образования
детей и взрослых по спортивной борьбе (греко-римская борьба)
общеразвивающая**

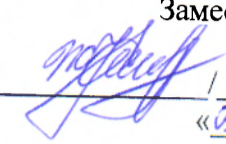
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 2 ГОДА.

Иркутск 2020

РАССМОТРЕНО:
Руководителем Ф.К


«03» 09 20 20 г. О.В. Гутман

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР


«03» 09 20 20 г. Ж.А. Казанцева

Составитель: И.Г. Ильинский, преподаватель физической культуры СКТиС

Содержание

1. Общая характеристика	4
2. Организационно-педагогические условия.	5
3. Учебный план	5
4. Содержание программы	6
5. Календарный учебный график	10
6. Формы и средства контроля знаний	11
7. Список литературы	16

1. Общая характеристика

Программа дополнительного образования детей и взрослых - является частью программы подготовки специалистов среднего звена ФГБОУ ВО ИРГУПС СКТиС.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана первый год 144 часа, второй год 144 часа – по 2 часа 2 раза в неделю, сроком освоения 2 года.

Программа по Греко-римской борьбе для дополнительного образования составлена на основе программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе под редакцией Подливаева Б.А., Грузных Г.М. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет придерживаться единого стратегического направления в учебном занятии. Стратегическая цель - привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культуры и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся.
- слагаемые спортивной борьбы являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в области спортивной борьбы, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.
- приобретение учащимися личного социального опыта, необходимого им для полноценной дальнейшей жизни в обществе; приобретение опыта коммуникативной, эмоциональной, физической, умственной и трудовой деятельности, опыта общественных и личностных отношений, позволяющих ему с минимальными потерями адаптироваться, к изменяющимся условиям социальной жизни;
- развитие потенциальных способностей подростка: укрепление здоровья и достижение физического уровня развития, необходимых для участия в соревнованиях городского и регионального уровня.

Задачи:

образовательные:

- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе. На основе совокупности приобретенных знаний и навыков обучающиеся должны выполнять разнообразные тактико – технические действия по применению полученных знаний и навыков в нестандартной обстановке спортивных соревнований;

воспитательные:

- приоритетным в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания

развивающие:

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей обучающихся путем

использования их потенциальных возможностей способствует формированию личности ребенка, поэтому важно приучить его к здоровому образу жизни, развить в нем стремление к активному и содержательному проведению свободного времени. Следует развивать в нем умение творчески подходить к решению возникающих проблем, как во время занятий, соревнований – поможет ему в жизненном самоутверждении и самоопределении.

2. Организационно-педагогические условия.

Кадровое обеспечение

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы дополнительного образования для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

1. ковер
2. Мячи
3. Форма
4. манекены
5. Свисток судейский
6. Секундомер
7. Гимнастические скамейки, палки, скакалки, обручи

3. Учебный план

1 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Тео р.	Практ.	Форма промежуточной аттестации
История развития борьбы в России	2	2	0	опрос
Правила техники безопасности на занятиях	6	4	2	Опрос, практическая работа
Единая спортивная классификация	4	2	2	Опрос, практическая работа
Основы техники и тактики спортивной борьбы	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Тактическая подготовка	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Физическая подготовка борца	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Практическая работа, опрос
Организация и проведение соревнований	10	0	10	Сдача контрольных нормативов, практическая работа
Итого	144	8	136	

2 года обучения

Вид учебной работы	кол-во часов	Тео р.	Практ.	Форма промежуточной аттестации
История развития борьбы в России	2	2	0	опрос
Правила техники безопасности на занятиях	6	4	2	Опрос, практическая работа
Единая спортивная классификация	4	2	2	Опрос, практическая работа

Основы техники и тактики спортивной борьбы	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Тактическая подготовка	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Физическая подготовка борца	38	0	38	Практическая работа, сдача нормативов
Основы гигиены и первая помощь	8	4	4	Практическая работа, опрос
Организация и проведение соревнований	10	0	10	Сдача контрольных нормативов, практическая работа
Итого	144	8	136	

4. Содержание программы

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток.

Физическая подготовка борца. Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Содержание занятий

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	компоненты подготовки	этапы предварительной подготовки	этап первого года подготовки	этап второго года подготовки
1	Группы подготовки	Группы начальной подготовки	Группа начальной подготовки первого года обучения	Группа начальной подготовки второго года обучения
2	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств	Совершенствование основ ведения единоборства; совершенствование овладение элементами техники и тактики вида борьбы, играми с элементами единоборств
3	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, повторный соревновательный интервальный
4	Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 1 года обучения	Групповые учебные учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности 2 года обучения
5	Условия подготовки	Борцовский зал с соответствующим	Борцовский зал, специальное	

		оборудованием, игровые площадки	оборудование тренажеры, игровые площадки	
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры
9	Медицинское обследование	индивидуальная,	Словесный	Инструментальная диагностика
10	Учебно-тренировочные сборы	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, видеозаписи, мячи на каждого обучающего

Средства восстановления	Педагогические - прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня
-------------------------	---	---

Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять индивидуальные и групповые действия;

Требования к уровню подготовки

Знать:

- состояние и развитие борьбы в России
- основы правил соревнований
- основы техники игры
- спортивную терминологию
- основные приемы борьбы
- соблюдение норм поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Уметь:

- выполнять технические приемы
- правильно распределять свою физическую нагрузку

Обладать

- навыками приемами и комбинациями, ориентацией на ковре во время учебно-тренировочных схваток
- элементы техники и тактики атакующих действий
- элементы техники и тактики защитных действий.

Развить качества личности

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

5.Календарный учебный график

№п/п	Количество часов	Тема занятия	Форма аттестации
1	2	Физическая культура и спорт	опрос
2	4	Борьба в системе физического воспитания	Опрос, практическая работа
3	4	История спортивной борьбы	опрос
4	8	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Практическая работа, сдача нормативов
5	6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	Практическая работа, сдача нормативов

6	22	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения борца. Страховка и самостраховка	Практическая работа, сдача нормативов
7	30	Общие основы тактики-техники спортивной борьбы.	Практическая работа, сдача нормативов
8	30	Воспитание физических качеств	Практическая работа, сдача нормативов
9	30	Игровые комплексы в борьбе	Практическая работа, сдача нормативов
10	4	Врачебный контроль, спортивный массаж	Практическая работа, сдача нормативов
11	4	Восстановительные мероприятия	Практическая работа, сдача нормативов

6. Формы и средства контроля знаний

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей и взрослых.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и приемов.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные соревнования проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные соревнования незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящих соревнований на макете, а также разбор и анализ проведение соревнований на макете.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по в объединении перед зимними и весенними каникулами.

МОНИТОРИНГ

реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Контрольные нормативы

Возрастные группы

Возрастные группы:

Возрастные группы определяются в соответствии с правилами UWW и Правилами, утвержденными Минспортом России.

Возрастные группы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» соревнования по спортивной борьбе проводятся при достижении возраста 12 лет на день проведения соревнований.

Мальчики, девочки – 12-13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, спортсмены допускаются при достижении 12 лет до дня проведения соревнований);

Юноши, девушки – 14-15 лет (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 13 лет). Участники в возрасте 13 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юноши, девушки – 16-17 лет; (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 15 лет). Участники в возрасте 15 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки – до 21 года (18-20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Юниоры, юниорки до 24 лет (18-23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей;

Мужчины, женщины – 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (не может быть младше 17 лет). Участники в возрасте 17 лет представляют индивидуальный допуск врача к соревнованиям в текущем году и разрешение от родителей.

Возраст проверяется на всех соревнованиях, во время заключительной регистрации на комиссии по допуску.

Порядок допуска спортсменов определяется Положением и Регламентом о проведении соревнований.

Если в любой момент соревнования Федерация установит, что документы содержат недостоверные сведения, то к региональной Федерации, борцу и лицу, подписавшему такое свидетельство, будут применены дисциплинарные меры.

Президентом Национальной Федерации должен выдаваться сертификат для каждого участника, удостоверяющий возраст борца. Данный сертификат должен соответствовать образцу, утвержденному UWW, и быть выполнен на бланке.

Каждый борец, принимающий участие в соревнованиях, автоматически дает согласие использовать свои кино или фотоизображения для рекламы данного соревнования или тех, что будут проводиться. Если борец отказывается, он должен сделать это на стадии подачи заявки и в таком случае он может быть исключен из соревнований.

Весовые категории

Устанавливаются следующие весовые категории (в килограммах).

*Включая Олимпийские квалификационные турниры

Мужчины Вольная борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	Мужчины Греко-римская борьба (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года)	Мужчины (вольная борьба олимпийские категории*)	Мужчины (греко-римская борьба олимпийские категории *)
1. 57 кг	1. 55 кг	1. 57 кг	1. 60 кг
2. 61 кг	2. 60 кг	2. 65 кг	2. 67 кг
3. 65 кг	3. 63 кг	3. 74 кг	3. 77 кг
4. 70 кг	4. 67 кг	4. 86 кг	4. 87 кг
5. 74 кг	5. 72 кг	5. 97 кг	5. 97 кг
6. 79 кг	6. 77 кг	6. 125 кг	6. 130 кг
7. 86 кг	7. 82 кг		
8. 92 кг	8. 87 кг		
9. 97 кг	9. 97 кг		
10. 125 кг	10. 130 кг		

Юноши 14-15 лет (вольная борьба)	Юноши 16-17 лет (вольная борьба)
1. 35 кг	1. 42 кг
2. 38 кг	2. 45 кг
3. 41 кг	3. 48 кг
4. 44 кг	4. 51 кг
5. 48 кг	5. 55 кг
6. 52 кг	6. 60 кг
7. 57 кг	7. 65 кг
8. 62 кг	8. 71 кг
9. 68 кг	9. 80 кг
10. 75 кг	10. 92 кг
11. 85 кг	11. 110 кг
12. 100 кг	

Юноши 14-15 лет (греко-римская борьба)	Юноши 16-17 лет (греко-римская борьба)
1. 32 кг	1. 42 кг
2. 35 кг	2. 45 кг
3. 38 кг	3. 48 кг
4. 41 кг	4. 51 кг
5. 44 кг	5. 55 кг
6. 48 кг	6. 60 кг
7. 52 кг	7. 65 кг
8. 57 кг	8. 71 кг
9. 62 кг	9. 80 кг
10. 68 кг	10. 92 кг
11. 75 кг	11. 110 кг
12. 85 кг	
13. 92 кг	
14. 100 кг	
15. 110 кг	

В вольной борьбе (женщины) устанавливаются следующие весовые категории (в килограммах).

Женщины (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниорки до 21 года)	Женщины (олимпийские категории*)
1. 50 кг	1. 50 кг
2. 53 кг	2. 53 кг
3. 55 кг	3. 57 кг
4. 57 кг	4. 62 кг
5. 59 кг	5. 68 кг
6. 62 кг	6. 76 кг
7. 65 кг	
8. 68 кг	
9. 72 кг	
10. 76 кг	

*Включая Олимпийские квалификационные турниры

Девушки 14-15 лет	Девушки 16-17 лет
1. 29-33 кг	1. 36-40 кг
2. 36 кг	2. 43 кг
3. 39 кг	3. 46 кг
4. 42 кг	4. 49 кг
5. 46 кг	5. 53 кг
6. 50 кг	6. 57 кг
7. 54 кг	7. 61 кг
8. 58 кг	8. 65 кг
9. 62 кг	9. 69 кг
10. 66 кг	10. 73 кг
11. 70 кг	

Каждый участник соревнований, выступающий самостоятельно и несущий за себя ответственность, соревнуется только в одной весовой категории той, что соответствует его весу, определенному во время процедуры взвешивания.

Для категорий в возрастной группе мужчины и женщины, участники могут выбрать следующую высшую категорию, исключая категорию тяжеловесов, для которой участники должны весить не менее:

вольная борьба (мужчины - 97 кг, женщины - 72 кг);

греко-римская борьба 97 кг.

7.3. Соревнования:

Определены следующие соревнования для различных возрастных категорий, а именно.

Мальчики, девочки – 12-13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации).

Юноши, девушки 14-15 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования).

Юноши, девушки 16-17 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Юниоры, юниорки до 21 года (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Юниоры, юниорки до 24 лет (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, континентальные первенства, мировые первенства).

Мужчины, женщины 18 лет и старше (соревнования муниципального образования, субъекта Российской Федерации, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования, международные соревнования, континентальные чемпионаты, мировые чемпионаты, кубки мира, континентальные кубки, олимпийские игры).

Шкала определения нагрузки в условных единицах

ЧСС за 10 сек	ЧСС за 1 минуту	Оценка Интенсивности в баллах	Объём работы в минуту	Нагрузка занятия в баллах (макс - мин).
32	192	8		700-800
30-31	180-186	7		600-700
28-29	168-174	6		500-600
26-27	156-162	5		400-500
24-25	144-150	4		300-400
22-23	132-138	3		200-300
20-21	120-121	2		100-200
18-19	108-114	1		100

Индивидуальная карта ученика занимающегося спортивной борьбой.

№ пп	Показатели физического развития	Этапы начальной подготовки	
		1-й год	2-й год
1	Рост		
2	Вес		
3	Длина стопы		
4	Сила сгибателей кисти		
5	Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ)		
6	Минимальное потребление кислорода: Мл./мин Мл./мин. кг		
7	Росто весовой показател кг/мин/кг		
8	Заключение врача о состоянии здоровья		

7.Список литературы

литература:

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 2013г. – 240 с.

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

