

**Пояснительная записка  
к тренировочному плану  
ГБФСУ «СШОР Кузбасс по спортивной борьбе»  
на 2022-2023 тренировочный год**

Тренировочный план составлен в соответствии требований следующих документов:

- Приказом Министра спорта РФ от 27 марта 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба»;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Письмо министерства спорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Основной целью учреждения является реализация программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (далее – Программа).

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- выявление и отбор наиболее одаренных занимающихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- подготовка к освоению программ спортивной подготовки, создание условий для прохождения спортивной подготовки; подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- профессиональная ориентация детей.

Учреждение самостоятельно разрабатывает программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, разрабатывает тренировочный план и расписание занятий. Тренировочный план утверждается Директором Учреждения.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Основное направление деятельности учреждения – развитие олимпийского вида спорта – спортивная борьба (дисциплины – вольная борьба, греко-римская борьба).

В многолетнем тренировочном процессе отражена преемственность целей и задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Тренировочный год начинается с 1 сентября 2021 года.

Тренировочный план составлен на 52 недели тренировочных занятий по вольной и греко-римской борьбе.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями программы, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основными формами тренировочных занятий по спортивной борьбе являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в тренировочных мероприятиях.

Перерыв между занятиями 10 минут. В годовом календарном графике предусматриваются:

- график тренировочных занятий в течение тренировочного года;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Процесс спортивной подготовки борцов делится на следующие этапы: этап начальной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**1. Этап начальной подготовки (3 года):** зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие допуск врача к спортивной подготовке по виду спорта спортивная борьба, заявление родителей и другие документы, предусмотренные Правилами приема в ГБФСУ «СШОР Кузбасса по спортивной борьбе». При приеме Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы. К уровню подготовки на данном этапе предъявляются требования выполнения норм ОФП, СФП, а также к технической подготовке, соответствующей данному этапу.

**2. Тренировочный этап (4 года)**

**2.1 Этап начальной спортивной специализации (2 года):** Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники спортивной борьбы и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по спортивной борьбе. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.

**2.2 Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (2 года):** Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в спортивной борьбе. Совершенствование волевых качеств.

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства (3 года):** Совершенствование техники спортивной борьбы и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива кандидат в мастера спорта и мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.

**4. Этап высшего спортивного мастерства (1 год и более):** дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности в спортивной борьбе (на основе индивидуализации) для достижения высокого уровня работоспособности; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; выполнение норматива «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» и вхождение в составы сборных команд России (юниорский, молодежный, основной) по спортивной борьбе.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не превышает:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – от 3 до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – от 3 до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 академических часов.

Академический час – 45 минут.

Общее количество часов в рамках учебного года составляет:

- этап начальной подготовки первого года обучения – 312 часов;
- этап начальной подготовки второго года обучения, третьего года обучения – 468 часов;
- тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года обучения – 624 часа;
- тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года обучения – 624 часа;
- тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) третьего года обучения – 780 часа;
- тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвертого года обучения – 936 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения – 936 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения – 1284 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства третьего года обучения – 1456 часа;

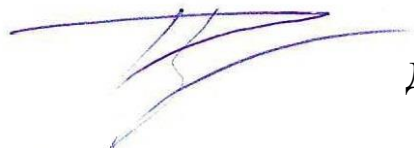
- этап высшего спортивного мастерства – 1560 часа;

Количество часов, определенное тренировочным планом, дает возможность для качественного освоения программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, обеспечивающих выполнение требований на каждом этапе подготовки.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях СШОР и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных периодов активного отдыха.

Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Директор СШОР



Д.А. Бухтояров