

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України



Д. С. Гоцул
2017 р.

ПОГОДЖЕНО:

Президент Федерації греко-
римської боротьби України



О. М. Кравченко
2017 р.

БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА

ЗМІНИ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Київ-2017

Зміни до Навчальної програми

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

У навчальну програму внести такі зміни:

1. У розділ 1:

1) Таблицю 1 пункту 1.2 викласти у новій редакції:

“ Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи початкової підготовки				
1-й	8	10	6	Виконати контрольні нормативи
Більше 1	9	8	8	
Групи базової підготовки				
1-й	10	8	12	Вимоги програми
2-й	11	8	14	
3-й	12	6	18	Вимоги програми
Більше 3	13	6	20	Вимоги програми
Групи спеціалізованої підготовки**				
1-й	14	6	24	Вимоги програми
2-й	15	6	26	II юн. розряд
Більше 2	16	5	28	I юн. розряд або участь у чемпіонатах України серед кадетів (юнаків, молодших юнаків)
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші*	3	32**	I розряд + 1 КМСУ або 1-8 місце у чемпіонатах України серед кадетів (юнаків), юніорів або Кубках України серед юніорів;

* До груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися спортсмени з 16 років за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

** За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з боротьби греко-римської, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Примітки:

1. У СДЮШОР має бути 1-2 групи спеціалізованої підготовки та 1 група підготовки до вищої спортивної майстерності.

2. До груп початкової підготовки та базової підготовки першого – третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1 – 2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

3. До груп базової підготовки четвертого – п'ятого року навчання, груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватись вихованці на 1 – 2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради.

“

2) пункт 1.2 розділу 1 доповнити таблицею 2 такого змісту:

“ Таблиця 2

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у ШВСМ

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів (спортсменів)	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки (на початок навчального року)
Групи спортивного удосконалення**				
1-й	16	6	24	I розряд + 2 КМС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків, молодших юнаків), юніорів
2-й	17	6	26	50% I розряд + 50 % КМС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед кадетів (юнаків), юніорів та молоді
3-й	18	5	28	КМС та участь у чемпіонатах або Кубках

				України серед юніорів, молоді, дорослих
Групи вищої спортивної майстерності**				
Увесь термін	19 і старші*	4	32	КМС + 1 МС та участь у чемпіонатах або Кубках України серед юніорів, молоді, дорослих

* До груп вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися спортсмени з 18 років за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

** За наявності в групі спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з боротьби греко-римської, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, кількість годин може бути збільшена до 36.

Примітки:

1. До груп спортивного удосконалення в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися спортсмени на 1 рік молодші, за умови виконання відповідних вимог до спортивної підготовки.

3) Таблицю 2 пункту 1.2 вважати таблицею 3 та викласти у новій редакції:

“ Таблиця 3

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

Клас (курс)	Мінімальна кількість учнів в групі	Тижневий режим навч.-тренув. роботи (години)	Вимоги до спортивної підготовки	
			початок	кінець
7	6	24	Контрольні нормативи	-
8	6	24	II юн. розряд	-
9	5	27	I юн. розряд	-
10	5	27	II розряд	-
11	4	32	I розряд	I розряд - кмс
I	2	32	I розряд - кмс	кмс
II	2	32	кмс	кмс
III	2	32	кмс	кмс

4) Таблицю 3 пункту 1.4 вважати таблицею 4 та викласти у новій редакції:

Орієнтовний навчальний план підготовки з греко-римської боротьби у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, год.

Зміст заняття	Групи													
	Початкової підготовки		Базової підготовки					Спеціалізованої підготовки				Підготовки до вищої спортивної майстерності		
								Спортивного удосконалення				Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання													
	1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	1-й	2-й	3-й		
	Клас та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю													
						7 клас	8 клас		9-10 клас		11 клас	I-III курс		
Теоретична підготовка	10	12	16	18	24	32	50	50	70	80	80	100	100	130
Практична підготовка	302	404	608	710	912	1008	1198	1198	1282	1324	1376	1564	1564	1742
У тому числі:														
загальна фізична	90	112	142	146	172	180	170	170	182	172	182	216	216	224
спеціальна фізична	62	84	96	118	146	154	164	158	164	172	172	200	200	202
Вивчення та удосконалення техніки й тактики греко-римської боротьби . Тренування. Підготовка до змагань	136	194	350	422	566	630	724	726	790	830	872	994	994	1154
Суддівська практика			4	6	8	20	20	20	22	22	22	26	26	32
Відновлювальні заходи							96	96	96	96	96	96	96	96
Виконання контрольних нормативів	14	14	16	18	20	24	24	28	28	32	32	32	32	34
Змагання	Проводяться згідно з календарним планом змагань													
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1248	1352	1404	1456	1664	1664	1872

4) Таблицю 4 пункту 1.4 вважати таблицею 5 та викласти у новій редакції:

“Таблиця 5

Орієнтовний план з теоретичної підготовки з греко-римської боротьби, год.

Зміст заняття	Групи											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності		
							Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	1-й	2-й	3-й
	Клас та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю											
							7-8 клас		9-10 клас	11 клас	I-III курс	
Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Стислий огляд розвитку спортивної боротьби в Україні та світі	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
Стислі відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсменів	1	1	-	1	2	2	2	3	2	3	3	4
Знання та навички з гігієни. Загартовування, режим і харчування борця	1	1	1	1	1	2	3	4	4	6	6	8
Медичний контроль, запобігання травм, надання першої допомоги, масаж	1	1	1	1	1	1	2	2	3	7	7	8
Фізіологічні засади навчання та тренування борця	-	-	1	2	2	2	2	3	3	4	3	4
Засади техніки й тактики греко-римської боротьби	2	2	3	3	4	5	8	10	12	14	14	18
Засади методики навчання і тренування. Організація та керування підготовкою борця до змагань	1	1	1	2	2	3	5	9	10	12	10	15
Планування та облік навчально-тренувального процесу	-	1	2	2	4	5	9	13	14	16	16	20

Продовження табл. 5

Зміст заняття	Групи											
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності		
							Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання											
	1-й	Більше року	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	1-й	2-й	3-й
	Рік та курс навчання у спеціалізованому закладі спортивного профілю											
							7-8 клас		9-10 клас	11 клас	I-III курс	
Загальна та спеціальна фізична підготовка борця	1	1	2	1	2	3	4	6	8	10	10	14
Психологічна підготовка борця	-	1	1	2	2	3	6	7	8	10	12	15
Система відновлювальних заходів	-	-	1	1	1	2	3	4	5	7	8	10
Педагогічний та медико-біологічний контроль у процесі підготовки до змагань	-	-	-	-	-	-	1	2	3	3	3	3
Правила змагань. Організація та проведення змагань	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	5
Місця занять, обладнання та інвентар	1	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1
Усього:	11	12	16	18	24	32	50	70	80	100	100	130

“

2. У розділі 3:

1) Розділ викласти у новій редакції:

“ 3. НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ІЗ ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНОЇ, СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВІДДІЛЕНЬ ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ

На початку та наприкінці кожного навчального року проводяться контрольні іспити з виконання вимог із загально-фізичної та спеціальної фізичної підготовки, техніки, тактики греко-римської боротьби та перевірки теоретичних знань щодо розвитку виду спорту.

При переведенні (зарахуванні) до відповідних груп та по закінченню школи вихованці виконують контрольні нормативні вимоги зі спортивно-технічної підготовки та суддівської практики.

Вимоги щодо зарахування до групи початкової підготовки:

1. Мати потрібний для занять з греко-римської боротьби рівень розвитку фізичних і вольових якостей.

2. Виконати нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 6).

3. Виконати спеціальні вправи (за індивідуальною картою, розробленою А.І.Соколовим):

згинання і розгинання рук в упорі лежачи - 10 разів;

кут у висі (тримати 5 с);

нахили тулуба вперед - дістати руками підлогу;

гімнастичний "міст" на оцінку "добре";

викрут руками назад із гімнастичною палкою на оцінку "добре";

переворот вперед і назад на оцінку "добре";

змагальна вправа "боротьба за набивний м'яч" на оцінку "добре".

При переведенні (зарахуванні) до групи другого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).

2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 2-3 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки першого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).

2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.

3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки другого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).

2. Відповісти на 2-3 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки третього року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).
2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи базової підготовки більше 3 років навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).
2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з навчальної програми.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки першого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 6).
2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з навчальної програми.

Таблиця 6

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової та базової підготовки*

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.:		
		5	4	3
Групи початкової підготовки				
Спеціальні вправи на "мосту"	1-2-й	Оцінки за якість, швидкість		
Віджимання від полу, к-сть разів	1-й	10/12	6/9	4/6
	2-й	12/15	10/13	6/10
Біг 30 м, с	1-й	6,0/5,8	6,1/5,9	6,5/6,3
	2-й	5,6/5,4	5,7/5,5	5,9/5,6
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	100/110	90/100	80/90
	2-й	120/130	110/120	100/110
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-й	3/4	2/3	1/2
	2-й	5/6	4/5	3/4
Групи базової підготовки				
Спеціальні вправи, демонстрація техніки	1-3-й та більше	Оцінки за якість, швидкість		
Віджимання від полу, к-сть разів	1-2-й	15/20	13/17	10/15
	3-й та більше	1-2-й	5,4/5,2	5,5/5,3
		3-й та більше	5,2/5,1	5,3/5,2

Стрибок у довжину з місця, м	1-2-й	170/180	160/170	150/160
	3-й та більше	190/210	180/200	170/190
Біг 800 м, хв. с	3-й та більше	3.10/3.00	3.20/3.10	3.30/3.20
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	6/10	5/9	4/7
	3-й та більше	10/14	9/12	7/10

* Перший показник - при прийомі в групу, другий - при переведенні до наступної групи у таблицях 6, 7, 8, 9, 10.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки другого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 7).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію "Юний суддя".
5. Виконати норматив II юнацького розряду.
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

При переведенні (зарахуванні) до групи спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 7).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив I юнацького розряду.
6. Уміти провести заняття з боротьби.

При переведенні (зарахуванні) до групи підготовки до вищої спортивної майстерності:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 7).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Виконати або підтвердити норматив I розряду.

Таблиця 7

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.:		
		5	4	3
Біг 30 м, с	1-й	5,1/5,0	5,2/5,1	5,3/5,2
	2-й	5,0/4,8	5,1/4,9	5,2/5,0
Біг 60 м, с	Більше 2	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5

Стрибок у довжину з місця, м	1-й	200/220	190/210	180/200
	2-й	220/240	210/230	200/220
	Більше 2	240/250	230/240	220/230
Кидки партнера (манекена) 20с, к-сть разів	2-й	6/7	5/6	4/3
	Більше 2	7/8	6/7	5/6
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	14/18	12/16	10/14
	Більше 2	18/24	16/20	14/18
Біг 800 м, хв. с	1-2-й	3.00/2.50	3.10/3.00	3.20/3.10
	Більше 2	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05

При переведенні (зарахуванні) до групи підготовки до вищих досягнень:

1. Виконати нормативи із загально та спеціальної фізичної підготовки (табл. 8).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Виконати норматив I розряду або КМС.

Таблиця 8

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін)

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Біг 60 м, с	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
Біг 2X800 м, хв. с	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55
Підтягування на перекладині, к-сть разів	24/30	20/24	18/22
Ривок штанги за ваговою категорією:			
До 70 кг	60/65	55/60	50/55
До 90 кг	80/85	75/80	70/75
Більше 90 кг	85/90	80/85	75/80
Взяття штанги на груди за ваговою категорією:			
До 70 кг	80/85	75/80	70/75
До 90 кг	105/110	90/100	80/90
Більше 90 кг	110/115	105/110	100/105

Для ШВСМ

При зарахуванні до групи спортивного удосконалення першого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 9).

2. Відповісти на 3-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 3-4 технічні дії з програми

При переведенні (зарахуванні) до групи спортивного удосконалення другого року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (табл. 9).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію "Юний суддя".
5. Мати I розряд або виконати норматив КМСУ.
6. Уміти провести підготовчу частину заняття з боротьби.

При переведенні (зарахуванні) до групи спортивного удосконалення третього року навчання:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 9).
2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Мати суддівську категорію.
5. Виконати норматив КМСУ.
6. Уміти провести заняття з боротьби.

Таблиця 9

Нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп спортивного удосконалення

Контрольна вправа	Рік навчання	Оцінка, бал.:		
		5	4	3
Біг 60 м, с	1-й	9,4/9,3	9,5/9,4	9,6/9,5
	2-й	9,2/9,0	9,3/9,1	9,4/9,2
	3-й	9,0/8,8	9,1/8,9	9,2/9,0
Стрибок у довжину з місця, м	1-й	240/250	230/240	220/230
	2-й	250/260	240/250	230/240
	3-й	260/270	250/260	240/250
Кидки партнера (манекена) 20с, к-сть разів	1-й	7/8	6/7	5/6
	2-й	8/9	7/8	6/7
	3-й	9/10	8/9	7/8
Підтягування на перекладині, к-сть разів	1-2-й	18/24	16/20	14/18
	3-й	24/30	20/24	18/22
Біг 800 м, хв. с	1-2-й	3.00/2.50	3.05/3.00	3.10/3.05
	3-й	2.50/2.40	3.00/2.50	3.05/2.55

При переведенні (зарахуванні) до групи вищої спортивної майстерності:

1. Виконати нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки (див. табл. 10).

2. Відповісти на 2-4 запитання з теорії.
3. Назвати та показати 4-5 технічних дій.
4. Виконати норматив МС або підтвердити норматив КМСУ.

Таблиця 10

Нормативні вимоги із загальної фізичної підготовки
для груп вищої спортивної майстерності (увесь термін)

Контрольна вправа	Оцінка, бал.:		
	5	4	3
Біг 100 м, с	12,6/12,2	13,0/12,6	13,4/13,0
Біг 2x800 м, хв. с	2.40/2.30	2.50/2.40	2.55/2.45
Підтягування на перекладині, к-сть разів	30/40	24/34	22/30
Ривок штанги за ваговою категорією:			
До 70 кг	70/75	65/70	60/65
До 90 кг	80/85	75/80	70/75
Більше 90 кг	90/95	85/90	80/85
Взяття штанги на груди за ваговою категорією:			
До 70 кг	90/95	85/90	80/85
До 90 кг	105/110	90/100	80/90
Більше 90 кг	120/125	115/120	110/115

Примітка для таблиць 6, 7, 8, 9, 10:

Підрахунок середньоарифметичної оцінки нормативів із заокругленням до цілих чисел, а саме: 5 бал. - при середньоарифметичній оцінці від 5,0 до 4,6 включно; 4 бал. - від 4,5 до 3,6; 3 бал. - від 3,5 до 3,0; при середньоарифметичній оцінці нижче 3 - оцінка незадовільна (0 бал.). Наприклад, $25/5=5,0$: у чисельнику - сума оцінок за виконання нормативів, у знаменнику - кількість нормативів. При невиконанні нормативу (оцінка нижче 3,0 бал.) у суму оцінок іде 0.

“

3. У тексті та таблицях програми слова «групи попередньої базової підготовки», «групи спеціалізованої базової підготовки», «групи підготовки до вищих досягнень» замінити словами «групи базової підготовки», «групи спеціалізованої підготовки», «групи підготовки до вищої спортивної майстерності» у відповідному відмінку та числах (для ШВСМ – читати назви груп: «спортивного удосконалення» та «вищої спортивної майстерності»).