

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва «Комплексная школа высшего
спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета*

27 декабря 2016 года, протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР «КШВСМ»

М.В.Кокорин

30 декабря 2016 года

**Дополнительная предпрофессиональная программа
по виду спорта спортивная борьба
(греко-римская борьба)**

Программа разработана на основании: Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730); Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (греко-римская борьба) (приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. № 145)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года

Автор-разработчик

Инструктор-методист

Сарапаева Т.А.

Санкт-Петербург 2016

№ п/п	Наименование разделов программы многолетней спортив- ной подготовки обучающихся по греко-римской борьбе	Этап начальной под- готовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства		Этап высшего спортив- ного мас- терства	Формы контроля
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	Весь период	
1.	Общая физическая подго- товка (всего часов)	144	164	210	210	240	240	240	200	162	Индиви- дуально для каж- дого обучаю- щегося	Наблюдение, тесты (физические упраж- нения)
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	50	76	108	108	202	202	202	200	200		Наблюдение, тесты (физические упраж- нения)
3.	Технико-тактическая подго- товка (всего часов)	68	124	150	150	260	260	260	536	730		Наблюдение, тесты (физические упраж- нения)
4.	Приемные и переводные нормативы (всего часов)	10	12	14	14	16	16	16	18	18		Тесты (физические упражнения)
5.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	4	6	6	10	10	10	20	26		Наблюдение, опрос (собеседование)
6.	Восстановительные меро- приятия (всего часов)	-	18	40	40	58	58	58	68	82		Наблюдение, опрос (собеседование)
7.	Участие в соревнованиях (всего часов)	4	16	24	24	42	42	42	62	70		Наблюдение, ре- зультат выступле- ния
8.	Самостоятельная подготов- ка, активный отдых (всего часов)	36	54	72	72	108	108	108	144	168		Наблюдения, итого- вое тестирование или отчет спорт- смена
	Итого:	312	468	624	624	936	936	936	1248	1456	1664	