

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КИРОВЕЦ»  
(МАУ ДО КР СШ «Кировец»)**

Принято  
на педагогическом совете  
МАУ ДО КР СШ «Кировец»  
Протокол № 1  
от «30» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МАУ ДО КР СШ «Кировец»  
Приказ № 74 от 21 июня 2023  
В.И. Ревенко



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта  
«спортивная борьба»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1091, зарегистрировано в Министерстве юстиции российской Федерации от 13 декабря 2022 года регистрационный номер 71478 и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1221)*

Срок реализации Программы: 4 (четыре) года  
разработана на период действия ФССП  
(ФССП вступает в силу 01.01.2023;  
срок действия ФССП не превышает 4 лет)

ст. Полтавская  
2023 год

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	6
2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.1. Специфика организации учебно-учебно-тренировочных процесса	8
2.2.2. Структура системы многолетней подготовки	10
2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочных процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба	15
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
2.5. Спортивные соревнования	22
2.5.1. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба	22
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	26
2.6.1. Режим учебно-тренировочной работы	26
2.6.2. Требования к обучающимся	36
2.6.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по спортивной борьбе	38
2.6.4. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков	38
2.7. Календарный план воспитательной работы	42
2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	47
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	49
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	53
<b>III. Система контроля</b>	72
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	72
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	75

3.4. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	92
<b>IV. Рабочая программа по спортивной борьбе (греко-римская борьба, вольная борьба)</b>	<b>100</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	101
4.1.1 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина - вольная борьба)	113
4.1.2 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – греко-римская борьба)	244
4.2. Учебно-тематический план	293
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>298</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>303</b>
6.1. Материально-технические условия	303
6.2. Кадровые условия реализации Программы	306
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	308
6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения	308
6.3.2 Цифровые образовательные ресурсы	308
Приложения	

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине греко-римская борьба, вольная борьба с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 (далее – ФССП).

Программа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- на основании ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Приказа Минспорта России № 57 от 27.01.2023 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

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.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по греко-римской борьбе и по вольной борьбе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки 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 (дисциплине вида спорта);

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;

- 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 края, России, района, станицы;

- подготовка из числа обучающихся инструкторов и судей по спортивной борьбе.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. В программе 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.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной борьбе.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА).

Спортивная борьба относится к ациклическим, сложно координационным видам единоборств. «Спортивная борьба» – это один из древнейших видов спорта, единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. В отличие от единоборств, в которых разрешена ударная техника, в борьбе схватка проводится не только в стойке, но и в партере (когда один из борцов стоит на коленях, лежит на груди, на боку и т.д.).

Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы. Вид спорта «спортивная борьба» является олимпийским видом спорта и делится на спортивные дисциплины.

В данной Программе представлены две дисциплины – вольная борьба и греко-римская борьба. Обе дисциплины входят во Всероссийский реестр видов спорта. Вольная борьба является одним из видов единоборств, в котором разрешены

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

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта – спортивная борьба  
(номер-код – 026 000 1 6 1 1 Я)**

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба - весовая категория 30 кг	026 001 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 32 кг	026 002 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 34 кг	026 003 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 35 кг	026 004 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 37 кг	026 005 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026 006 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 40 кг	026 007 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026 008 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026 009 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026 010 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026 011 1 8 1 1 Н
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026 012 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026 013 1 6 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026 014 1 8 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026 015 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026 016 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026 017 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026 018 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026 019 1 6 1 1 Я
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026 020 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 57 кг	026 021 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026 022 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026 023 1 8 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026 024 1 6 1 1 Г
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026 025 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 63 кг	026 026 1 6 1 1 С
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026 027 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026 028 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 67 кг	026 029 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026 030 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026 031 1 8 1 1 Д
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026 032 1 6 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026 033 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026 034 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 76 кг	026 035 1 8 1 1 Б
вольная борьба - весовая категория 84 кг	026 036 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 85 К	026 037 1 8 1 1 Ю
вольная борьба - весовая категория 96 кг	026 038 1 6 1 1 А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026 039 1 8 1 1 Ю

Дисциплины	Номер-код
вольная борьба - абсолютная категория	026 041 1 8 1 1 Л
вольная борьба - командные соревнования	026 042 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026 043 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026 044 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026 045 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026 046 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 46 кг	026 047 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 47 кг	026 048 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 50 кг	026 049 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 53 кг	026 050 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 54 кг	026 051 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026 052 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 58 кг	026 053 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 59 кг	026 054 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026 055 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026 056 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 66 кг	026 057 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 69 кг	026 058 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026 164 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 73 кг	026 059 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 74 кг	026 060 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026 165 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 76 кг	026 061 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026 166 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026 062 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026 063 1 6 1 1 А
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026 064 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 98 кг	026 167 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026 065 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 120 кг	026 066 1 8 1 1 Ю
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026 168 1 6 1 1 М
греко-римская борьба - абсолютная категория	026 067 1 8 1 1 М
греко-римская борьба - командные соревнования	026 068 1 8 1 1 М

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

### **2.2.1. Специфика организации учебно-учебно-тренировочных процесса**

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-учебно-тренировочных процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Начало учебно-учебно-тренировочных года устанавливается с 1 сентября.

В качестве основного принципа организации учебно-учебно-тренировочных процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

В этом случае учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся учебно-тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья спортсменов, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов отделения спортивной борьбы, на этапах спортивной подготовки начиная с начальной подготовки учебно-тренировочных этапа в период прохождения ими спортивной подготовки в спортивной школе.

Реализация программы рассчитана на весь период обучения в спортивной школе.

Учебно-учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, исходя из астрономического часа (60 минут).

Задачи и содержание учебно-тренировочных процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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.

Ежегодное планирование учебно-тренировочных процесса по спортивной борьбе осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах 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 реализации программы.

В течение года на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой обучающиеся 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 одного раза.

### **2.2.2. Структура системы многолетней подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

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

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по спортивной борьбе и выявления 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 его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта. 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 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 тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по спортивной борьбе предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах - таблица 2.

Таблица 2

### Структура многолетней спортивной подготовки по спортивной борьбе

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>до года</i>
			<i>свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	УТ (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядов, званий, стажа занятий и возраста спортсменов).

2. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочных плана, определенного данной спортивной группе.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- 1) биологические колебания функционального состояния;
- 2) направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- 3) текущее состояние тренированности спортсмена;
- 4) меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;
- 5) индивидуальные темпы биологического развития.

Специфика спортивной подготовки борцов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами учебно-тренировочных процесса.

Содержание спортивной подготовки вольных борцов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма борцов, необходимых для достижения соревновательного результата.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы и периоды:

- 1) этап начальной подготовки: первый год подготовки, свыше первого года подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): начальной специализации, углубленной специализации;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов борцов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этапе начальной подготовки ставится задача воспитания интереса к спорту и приобщение к занятиям, начального изучения основных типов и классов приемов борьбы с целью изучения их до уровня умений, развития общей физической подготовки, воспитания умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (различные подвижные игры).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ставятся задачи улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основными задачами являются: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, определение и совершенствование индивидуального комплекса технико-тактических действий, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Система спортивной подготовки включает в себя следующие процессы: организационно-управленческий процесс, система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов, учебно-тренировочный процесс, соревновательный процесс, педагогический процесс, процесс научно-методического сопровождения, процесс медико-биологического сопровождения, процесс ресурсного обеспечения.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Обеспечение выполняется на основании разработанных спортивной школой Порядка приема и (или) Правил приема.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 4 года;
- учебно-учебно-тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивная мастерства – не ограничено.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап подготовки - здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку в группе начальной подготовки, выполнившие требования Программы по общефизической, специальной и технической подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1 спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

Нормативные требования к длительности этапов подготовки, наполняемости групп, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация (при необходимости) объединяет учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и другими причинами.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся на этапах НП и УТ, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, на этапах ССМ и ВСМ максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не ограничивается.

### **2.3. Соотношение объемов учебно-тренировочных процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба**

Спортивная подготовка обучающихся отделения спортивной борьбы включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка; подготовка; инструкторская и судейская практика, контрольные соревнования; медицинские, медико-биологические; восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую

(совместно технико-тактическую) контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Объем программы представлен в таблице 4.

Таблица 4

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456	1248-1664

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее объем составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение объемов учебно-тренировочных процесса по видам спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

Предельные учебно-тренировочные нагрузки определяются тренером с учетом пола, специализации, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки.

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При формировании пар для проведения схваток должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

#### **2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Учебно-тренировочные занятия.** Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (учебно-тренировочные и спортивно-массовые), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, а также исходя из материальной базы. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуации угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения технике, совершенствование, развитие определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривают последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике спортивной борьбы относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой борцов.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 -35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 -70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести

кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 -10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице 6.

Таблица 6

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.5. Спортивные соревнования

### 2.5.1 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная борьба

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Спортивная борьба относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в спортивной борьбе является количественной мерой итогов соревновательной деятельности спортсменов.

Соревнования в спортивной борьбе – важная составная часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Функции соревнований в виде спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба», «Греко-римская борьба») многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является - контроль за эффективностью спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

Различают:

1) учебно-тренировочные (соревновательные схватки, проходящие согласно учебно-тренировочному плану);

2) отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

3) контрольные (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы) - в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

4) основные (проходящими в рамках официальных соревнований) – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Соревновательные схватки	8-12	8-12	14-38	14-38	40 - 44	40 - 48

Соревнования в спортивной борьбе делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

В зависимости от системы выбывания участников соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами и без таковых, по круговой системе или по смешанной системе.

Соревнования по спортивной борьбе проводятся в определенных возрастных группах:

Мальчики, девочки - 12 - 13 лет (для соревнований статуса не выше соревнований субъекта Российской Федерации, для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала проведения соревнований);

Юноши, девушки - до 16 лет (14 - 15 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 13 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование)

Юноши, девушки - до 18 лет (16 - 17 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный

год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 15 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

Юниоры, юниорки - до 21 года (18 - 20 лет) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 17 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

Юниоры, юниорки - до 24 лет (18 - 23 года) (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 18 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование);

Мужчины, женщины - 18 лет и старше (для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований (участники, которым исполнилось или исполняется 18 лет в текущем году, дополнительно представляют допуск врача и разрешение от родителей на каждое спортивное соревнование).

Соревнования проводятся по следующим весовым категориям (в килограммах):

**Юноши 14 - 15 лет (вольная борьба)**

35 кг, 38 кг, 41 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 75 кг, 85 кг, 100 кг

**Юноши 16 - 17 лет (вольная борьба)**

42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 65 кг, 71 кг, 80 кг, 92 кг, 110 кг

**Юноши 14 - 15 лет (греко-римская борьба)**

32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 75 кг, 85 кг, 92 кг, 100 кг, 110 кг

**Юноши 16 - 17 лет (греко-римская борьба)**

42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг, 71 кг, 80 кг, 92 кг, 110 кг

**Мужчины (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года) (Вольная борьба)**

57 кг, 61 кг, 65 кг, 70 кг, 74 кг, 79 кг, 86 кг, 92 кг, 97 кг, 125 кг

**Мужчины (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниоры до 21 года) (Греко-римская борьба)**

55 кг, 60 кг, 63 кг, 67 кг, 72 кг, 77 кг, 82 кг, 87 кг, 97 кг, 130 кг

В вольной борьбе (женщины) соревнования проводятся по следующим весовым категориям:

**Девушки 14 - 15 лет**

29 - 33 кг, 36 кг, 39 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг, 54 кг, 58 кг, 62 кг, 66 кг, 70 кг

**Девушки 16 - 17 лет**

36 - 40 кг, 43 кг, 46 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 61 кг, 65 кг, 69 кг, 73 кг

**Женщины (Взрослые, Взрослые до 24 лет, юниорки до 21 года)**

50 кг, 53 кг, 55 кг, 57 кг, 59 кг, 62 кг, 65 кг, 68 кг, 72 кг, 76 кг

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

1) соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная борьба»;

2) наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

3) соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноармейского района, Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

Рациональное распределение соревновательных нагрузок в годичном цикле является основой целесообразного управления процессом подготовки к главному соревнованию года, что позволяет достичь высокого уровня адаптации организма к предстоящим нагрузкам и повысить технико-тактическую подготовленность. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными по составу средств и решаемым в них задачам.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе

варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

МАУ ДО КР СШ «Кировец» (далее – Организация) направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## **2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

### **2.6.1. Режим учебно-тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта «Спортивная борьба» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по спортивной борьбе осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод спортсменов на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Руководитель спортивной школы утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема

тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочных нагрузок на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Ежегодное планирование учебно-тренировочных процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (позволяет определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла);

- ежегодное планирование (позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестация);

- ежеквартальное планирование (позволяет спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (составляется не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочных занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

При объединении в одну группу обучающихся различных этапов подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного

мастерства не должна превышать двух разрядов, а наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности в соответствии с данной программой.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 8).

Для каждой группы спортивной подготовки в Организации ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем Организации до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице 9 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

В Таблице 10 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица 8

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28		24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4		4	
Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)							
10-20	10-20	8-16	8-16	4-8		2-4	
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	52-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	12-18	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	3-5	4-6	6-8	6-8	6-8
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка, час	136-147	175-193	234-281	225-262	270-333	225-334
2.	Специальная физическая подготовка, час	2-47	50-62	83-120	112-156	208-260	287-349
3.	Участие в соревнованиях, час	-	3-6	10-21	19-31	62-83	75-112
4.	Техническая подготовка, час	12-14	19-25	52-73	94-119	125-156	150-175
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	23-33	37-56	88-135	106-162	206-312	349-437
6.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	10-16	12-19	31-42	25-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	2-7	9-16	21-31	37-50	62-83	75-100
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка, час	181-197	232-255	281-337	374-437	379-466	300-433
2.	Специальная физическая подготовка, час	3-62	67-83	100-144	187-260	291-364	383-466
3.	Участие в соревнованиях, час	-	4-8	12-25	31-52	87-116	100-150
4.	Техническая подготовка, час	16-19	25-33	62-87	156-198	175-218	200-233
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	31-44	50-75	106-162	177-270	364-437	466-582
6.	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	12-19	21-31	44-58	33-50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3-9	12-21	25-37	62-83	87-116	100-133
Общее количество часов в год		312	416	624	1040	1456	1664

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении греко-римской борьбе, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борцов.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой борьбы – технико-тактическая подготовка. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов спортивной борьбы;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач

технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных тактических действий в нападении и защите;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые) и спарринги, контрольные и календарные турниры, теория тактики борьбы.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «Спортивная борьба». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности),

а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

## 2.6.2. Требования к обучающимся

### Медицинские требования

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Спортивная борьба», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### Возрастные требования

Возраст спортсменов определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и указанных в таблице 3 настоящей программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

### Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена борца вольного стиля положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед схваткой, способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед схваткой может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый борец испытывает перед схваткой, да и во время схватки, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни борцы испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других борцов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице 11.

Таблица 11

Психофизические состояния спортсменов борцов	
Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

### **2.6.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по спортивной борьбе**

#### **Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов**

Комплектование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте обучающихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа-функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования. Спортсмены одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма, т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст – акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста – ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Определяют биологический возраст на основе нескольких признаков. Наиболее безошибочным из них, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья.

Оценка биологического возраста в период полового созревания на основе вторичных половых признаков производится с учетом оволосения подмышечных впадин и лобка, формирования грудных желез, ломки голоса, возраста наступления первой менструации. Кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат. Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценки уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации обучающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

#### **2.6.4. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков**

В связи с некоторым омоложением возраста спортсменов в отдельных видах спорта, а также чемпионов современная система подготовки

спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития организма спортсмена.

Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в юном и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно, не одновременно и не равномерно. Например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам. Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций.

Следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза – предпубертатная – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая. Наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания в зависимости от сроков начала и продолжительности характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма спортсменов. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип спортсменов, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных спортсменов внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов).

Следует отметить, что около 60% подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего тренеры осуществляют набор обучающихся на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент обучающихся групп начальной подготовки организации составляют спортсмены с ускоренными и средними темпами развития.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий спортом акселератов начинают обгонять спортсмены с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18- 19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Такие тренировочные занятия могут привести к травме.

Во время обучения в общеобразовательных учреждениях происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций (таблица 12), с учетом которых и должен строиться учебно-тренировочный процесс, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

## Примерные сенситивные периоды развития отдельных физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост	F,М	F,М	F,М	F,М	F	F		F,М	F,М	М	М	М
Мышечная масса					F,М		F,М	F,М	F,М	М	М	М
Быстрота		F	F,М	F,М	М	F,М	F	М	М	М		
Сила (общая)					F,М							
Скоростно-силовые качества			F,М	М								
Выносливость: аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Выносливость: анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	F	F,М	F,М	F	F	F,М	F,М	F	F	F	F	
Координационные способности		F,М	F,М	F,М	F,М	М	М	F,М	F,М	F,М		
Равновесие	+		+		+	+	+	+	+			

F- -женский пол, М- мужской пол

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой.

**Росто-весовые показатели.** Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

**Сила.** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно

увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочных процесса по годам спортивной подготовки.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы**

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

В Организации со спортсменами проводится воспитательная работа по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной борьбы.

- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №13

Таблица 13

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	<p>Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание: - Составление индивидуальных планов подготовки. – Контроль уровня подготовленности. – Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.</p>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- спортивная акция «Я выбираю спорт».</li> </ul>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время».	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	- Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий;	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
<b>3. Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	
<b>4. Нравственное воспитание и развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
<b>5. Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>			
5.1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; - антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; - предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	В течение года
5.2	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - субботник «Экологический десант».	В течение года

## **2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 14.

Таблица 14

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Этап спортивной подготовки	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов		сентябрь	Руководитель
3	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в спорте		сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.		В течение года согласно графика	Заместитель руководителя
5	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации		В течение года согласно графика	Ответственный за антидопинговую профилактику
6	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
7	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

		специализации)		
8	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	Апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	Сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
14	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
15	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует

проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблицах 15, 16 и 17.

## Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

Таблица 16

## План инструкторской практики

№ п/п	Содержание	Учебно-тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Проведение строевых упражнений: построение, перестроение, повороты на месте, передвижения.			+	+	+	
2	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия	+	+	+	+	+	
3	Проведение разминки				+		
4	Проведение ОФП				+		
5	Проведение подвижных спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+		
6	Участие в подготовке показательных выступлений				+	+	+
7	Демонстрация технических приемов, выявление и				+	+	+

	исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися						
8	Помощь в обучении упражнениям, оказание помощи и страховки				+	+	+
9	Шефство над 1-2 борцами - новичками. Обучение борцовским упражнениям.			+	+		
10	Составление конспектов и проведение занятий с новичками.				+	+	+
11	Самостоятельная работа в качестве инструктора по спорту					+	+

Таблица 17

## План судейской практики

№ п/п	Содержание	Учебно-тренировочный этап (год обучения)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4		
1	Правила соревнований по спортивной борьбе	+	+	+	+	+	+
2	Положение о соревнованиях				+	+	
3	Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.					+	+
4	Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе				+	+	
5	Состав коллегии судей, их права и обязанности.				+	+	+
6	Работа судей				+	+	+
7	Правила ведения протоколов и документации					+	+
8	Определение результатов соревнований				+	+	+
9	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, хронометриста, секретаря				+	+	+
10	Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей					+	+
11	Прохождение судейского семинара.					+	+

## **2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению о том, что применение современных средств для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно эффективно. Кроме того, повышение уровня специальной работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья и функционального состояния, повышению риска получения спортсменом травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение

различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект – это применение средств восстановления в период соревнований для направленного влияния перед их началом, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

- второй аспект – применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле.

Имея в своем арсенале подробную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления. Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого

уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будет зависеть от способности борца переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

**Педагогические средства** являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более индивидуальный характер приобретает тренировка;

- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработке определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов вработывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последствие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, **во-первых**, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; **во-вторых**, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; **в-третьих**, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям

выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

Используемые **психологические средства** восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К **психотерапевтическим средствам** восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К **психопрофилактическим средствам** восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские средства** восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;
- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);
- физиологические средства восстановления.

Применяемые **физиологические средства** восстановления можно разделить на две группы – постоянные и периодические.

**Постоянные** физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике:

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных

возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородно-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности, борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;
- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;
- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;
- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;
- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

1. Расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который позволяет лучше воспринимать повышающиеся физические нагрузки.
2. Повышению физической работоспособности.
3. Совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок.
4. Тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления.
5. Повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаляющего эффекта.
6. Профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, вид спорта, этап многолетней подготовки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаза восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют выбирать восстановительные средства, опираясь на общие принципы их использования.

Таковыми принципами в спортивной практике выступают следующие:

- комплексность;
- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);
- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;
- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);
- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапов подготовки;
- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (во избежание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабления естественной способности к восстановлению).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;
- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться различные восстановительные средства местного воздействия применять чаще, чем восстановительные средства общей направленности;
- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства. Если это происходит сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течении первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течении последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов среды;
- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;
- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:
  - а) **стратегического назначения** – анаболизирующие средства нестероидной структуры, актопротекторы, психостимуляторы, белково-

пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

б) **тактического назначения** – витамины и метаболические белково-витаминно-минеральные комплексы, энергетические продукты, углеводно-белково-пептидные смеси, адаптогены, ноотропы и антиоксиданты, иммуномодуляторы, гепапротекторы, а также препараты, корригирующие функции органов и систем организма.

Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1 кг массы тела; 10-11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

Применение фармакологических средств должно быть тесно связано с уровнем здоровья спортсмена (в т.ч. наличием тех или иных хронических заболеваний), а также с периодами и этапами подготовки.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования.

Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций. Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения.

После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки борцов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и

продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов), выражается в возрастании функционального напряжения и развитии наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры – ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

К здоровью занимающихся спортивной борьбой предъявляют большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнения;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течении длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

После тренировочного микроцикла, макроцикла или соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купание, терренкур; могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Примерные комплексы восстановления представлены в таблице 18.

Таблица 18

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Время	Суть процедуры
1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды примерно в следующих сочетаниях:
	- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ;
	- сауна, массаж, амплипульстерапия;
	- сайна, бассейн, электрофорез;
	- гальвано-виброванна, сегментарный массаж, акупунктура;
	- контрастный душ, баромассаж, гальванизация;
	- амплипульстерапия, циркулярный душ, локальный массаж;
	- ножные ванны, вибромассаж, электроакупунктура;
	- подводно-струевой массаж, дождевой душ, магнитотерапия;
	- общий массаж, сауна, электроакупунктура;
	- контрастная ванна, локальный массаж, диадинамотерапия;
	- индуктотерапия, сегментарный массаж, теплый душ;
- баромассаж, гигиенический душ, УФО	

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- **массаж** – классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;
- **душ** – гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

- **ванны** – контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;

- **бассейн**;

- **электросветопроцедуры** – электростимуляция, диадинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура;

- **ингаляции**.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом сборной команды по согласованию с главным тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки по определенной схеме таблица 19.

Таблица 19

Принципиальная схема применения фармакологических средств на этапах подготовки

Группа препаратов	Механизм действия
1	2
<b>1. Восстановительный микроцикл</b>	
Витамины, коферменты	Катализируют биохимические реакции в организме, устраняют витаминный дефицит
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации, регулируют функциональное состояние центральной нервной и эндокринной системы
Парентеральное питание	Способствует очищению организма от метаболических шлаков, компенсирует недостаток компонентов белкового, углеводного и электролитного обмена
Психомодуляторы	Нормализуют функциональное состояние центральной нервной системы после значительных психоэмоциональных нагрузок
Иммуномодуляторы	Корректируют клеточно-гуморальный иммунитет
Препараты по индивидуальным показателям	Регулируют функциональное состояние и оказывают лечебный эффект на соответствующие органы и системы организма спортсменов
<b>2. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям</b>	
Витамины, коферменты	Регулируют метаболизм углеводов и липидов
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации организма, процессы восстановления (особенно в неблагоприятных условиях внешней среды, при резких изменениях климато-поясных зон)
Энергетические продукты, интермедиаты	Создают энергетическое депо, ускоряют липолиз, способствуют повышению сократительной функции мышц
Парентеральное питание	В определенных ситуациях способствует созданию депо гликогена и липидов в организме
<b>3. В соревновательном периоде</b>	
Адаптогены	Стимулируют функциональное состояние центральной нервной системы, обладают также известным психостимулирующим действием, ускоряют процессы восстановления

Энергетические продукты, интермедиаты	Обеспечивают высокую сократительную функцию мышечных волокон, ускоряют процессы срочного восстановления
Ноотропы, антиоксиданты	Способствуют транспорту и экономной утилизации кислорода, нормализуют метаболические процессы в головном мозге, улучшают микроциркуляцию крови
Психомодуляторы (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, повышают психо- физическую устойчивость. Обладают антистрессовым действием.
Белково-пептидные гормоны (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют гликолиз, переход гликогена в глюкозу, повышают работоспособность и психическую устойчивость
Парентеральное питание	Способствует срочному восстановлению работоспособности между стартами, нормализует белковый, липидный и электролитный метаболизм

Рекомендуемый перечень продуктов для питания квалифицированных спортсменов в условиях централизованной подготовки таблица 20.

Таблица 20

Набор продуктов для питания спортсменов сборных команд России

№ 1	Продукты 2	№ 3	Продукты 4
1.	<b>Мясо высших сортов без костей</b> телятина 1 кат.; вырезка (говядина 1 кат.); свинина мясная; баранина мясная	23.	<b>Овощи свежие в ассортименте:</b> морковь, капуста белокочанная, цветная; огурцы; томаты; перец сладкий, зеленый, красный; свёкла; лук репчатый, зеленый; чеснок; кабачки; баклажаны; горошек зеленый; редис; редька; зелень (петрушка, сельдерей, салат, укроп, кинза, ревеня)
2.	<b>Мясные субпродукты (по выбору):</b> язык говяжий; печень говяжья; почки говяжьи; мозги говяжьи	24.	<b>Картофель</b>
3.	<b>Кость пищевая</b>	25.	<b>Фрукты свежие</b> (абрикосы, вишня, черешня, яблоки, груши, сливы, хурма, гранаты, банан, арбуз, инжир, дыня)
4.	<b>Птица</b> (куры, цыплята, индейка)	26.	<b>Цитрусовые</b> (апельсины, мандарины, грейпфруты)
5.	<b>Мясные продукты</b> (по выбору): колбасы вареные; полукопченые колбасы; твердокопченые свинокпчености; ветчина, карбонат	27.	<b>Ягоды</b> (виноград, клюква, смородина, брусника, клубника, крыжовник, малина, черноплодная рябина, облепиха)
6.	<b>Рыбопродукты</b> (по выбору): рыба свежая (сазан, карп, лещ, окунь, щука, сом, карась, толстолобик, форель); рыба свежемороженая (осетровые породы, нототения, треска, навага, окунь морской)	28.	<b>Грибы белые сушеные</b>
7.	<b>Балычные изделия</b>	29.	<b>Соки фруктовые и овощные</b> в

			ассортименте
8.	<i>Икра осетровая</i>	30.	<i>Консервы овощные</i> (томаты, огурцы, черемша, маслины, оливки, горошек)
9.	<i>Икра кетовая</i>	31.	<i>Консервы фруктово-ягодные</i> (по выбору), джемы, конфитюры и др.
10.	<i>Сельдь</i>	32.	<i>Компоты консервированные</i>
11.	<i>Морепродукты</i> (крабы, кальмары, креветки, морская капуста)	33.	<i>Сухофрукты</i> (курага, изюм, чернослив)
12.	<i>Молоко и кисломолочные продукты</i> (по выбору): кефир, ряженка, ацидофилин, простокваша	34.	<i>Консервы рыбные</i> в масле (шпроты, сардины)
13.	<i>Сметана 20-25%</i>	35.	<i>Сахар</i>
14.	<i>Творог нежирный</i>	36.	<i>Кондитерские изделия</i> (по выбору): шоколад, конфеты, зефир, пастила, халва, мармелад
15.	<i>Сыры</i> (российский, голландский, костромской)	37.	<i>Крупы и бобовые</i> (овсянка, гречка, рис, пшено, горох, фасоль)
16.	<i>Сливки 10%, 20%</i>	38.	<i>Мука и макаронные изделия</i>
17.	<i>Яйцо диетическое</i>	39.	<i>Хлебобулочные изделия:</i> хлеб ржаной, хлеб пшеничный
18.	<i>Масло сливочное несоленое</i>	40.	<i>Мучные кондитерские изделия</i> (пирожные, торты, кексы и др.)
19.	<i>Масло топленое</i>	41.	<i>Минеральные воды</i> (боржоми, нарзан, ессентуки)
20.	<i>Масло растительное</i> (подсолнечное, оливковое, кукурузное, горчичное)	42.	<i>Кофе, чай, какао</i>
21.	<i>Мед</i>	43.	<i>Соль</i>
22.	<i>Орехи</i> (грецкие, фундук, кедровые, миндаль, фисташки, арахис)	44.	<i>Пряности, специи</i>

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок – для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

К прохождению спортивной подготовки в Организации допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимся медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в Организации осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки используется комплексный контроль.

Комплексный контроль включает в себя:

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Текущее медицинское обследование (ТМО)

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год. Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимся медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики вида спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии здоровья спортсмена, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов возлагают на руководителей Организации, а также тренеров-преподавателей.

При физических нагрузках происходят изменения в органах и системах организма спортсменов. Чтобы учебно-тренировочные занятия не вредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма спортсменов.

Поэтому так необходимо, в период соревновательных нагрузок, всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых следует учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

***Педагогические средства восстановления:***

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

***Психологические средства восстановления:***

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

***Медико-биологические средства восстановления:***

1. Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный режим дня, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

2. Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани - 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

#### **Планы применения восстановительных средств**

*На начальном этапе подготовки* вплоть до 3-го года учебно-тренировочного этапа восстановление идет естественным путем – путем чередования тренировочных дней и дней отдыха и применением гигиенических средств (водные процедуры, закаливание, режим дня и питания, витаминизация). Снятие психоэмоционального напряжения рекомендуется проведением занятий в игровой форме.

*На учебно-тренировочном этапе 1-3 года обучения* основными средствами являются:

- педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировки, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;
- психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения и т.д.;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, массаж и сауна.

*На учебно-тренировочном этапе 4 года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* вопросам восстановления должно уделяться большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. *Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьирование тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации

восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Организации представлены в таблице 21.

Таблица 21

<i>Вид мероприятия</i>	<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия</i>	<i>Периодичность проведения</i>
<b>Медицинские мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно.  Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
<b>Медико-биологические мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
<b>Восстановительные мероприятия</b>	НП, УТ, ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 22

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся:

- *текущий контроль*, который проводится в течении учебно-тренировочного года в целях систематической проверки достижений обучающихся посредством сдачи контрольных нормативов;

- *промежуточная аттестация*, которая проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);

- *итоговая аттестация*, которая проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом 3.1. Программы.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 23-31);

- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 32-37);

- результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Порядок проведения аттестаций обучающихся Организации закреплён в соответствующем локальном акте.

### **3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Организацию, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально физической подготовке (СФП).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Организации используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен;

«1-3 балла» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в Организации, получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в таблицах 23-30.

Таблица 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 24

**Система начисления баллов за выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	балл	НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
			Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	Девоч- ки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 30 м, с	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,3
		2	6,8	7,0	6,6	6,8	6,4	6,6	6,1	6,4
		1	6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7	6,2	6,5
		0	> 6,9	> 7,1	> 6,7	> 6,9	> 6,5	> 6,7	> 6,2	> 6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3	9	6	12	8	16	11	19	14
		2	8	5	11	7	15	10	18	13
		1	7	4	10	6	14	9	17	12
		0	< 7	< 4	< 10	< 6	< 14	< 9	< 17	< 12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+3	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
		2	+2	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
		1	+1	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
		0	< +1	< +3	< +3	< +4	< +4	< +5	< +5	< +6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	120	115	135	125	150	135	160	145
		2	115	110	128	120	143	130	155	140
		1	110	105	120	115	135	125	150	135
		0	<110	<105	<120	<115	<135	<125	<150	<135
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м количество попаданий	3	4	3	4	3	5	4	5	4
		2	3	2	3	2	4	3	4	3
		1	2	1	2	1	3	2	3	2
		0	<2	<1	<2	<1	<3	<2	<3	<2
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, с	3	12	10	14	12	16	14	18	16
		2	11	9	13	11	15	13	17	15
		1	10	8	12	10	14	12	16	14
		0	<10	<8	<12	<10	<14	<12	<16	<14
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, количество раз	3	4	4	5	5	6	6	7	7
		2	3	3	4	4	5	5	6	6
		1	2	2	3	3	4	4	5	5
		0	<2	<2	<3	<3	<4	<4	<5	<5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Система начисления баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	балл	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			Юноши	девушки	Юноши	девушки	Юноши	девушки	Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 60 м, с	3	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9	8,2	9,6
		2	10,1	10,7	9,5	10,35	8,95	10,05	8,45	9,75
		1	10,4	10,9	9,8	10,5	9,2	10,2	8,7	9,9
		0	>10,4	>10,9	>9,8	>10,5	>9,2	>10,2	>8,7	>9,9
1.2.	Бег на 1500 м, мин. с	3	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25	6,45	7,00
		2	7,55	8,15	7,35	7,55	7,15	7,35	6,50	7,15
		1	8,05	8,29	7,45	8,05	7,25	7,45	7,00	7,25
		0	>8,05	>8,29	>7,45	>8,05	>7,25	>7,45	>7,00	>7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3	24	17	28	17	36	17	42	17
		2	22	16	26	16	32	16	39	16
		1	20	15	24	15	28	15	36	15
		0	< 20	< 15	< 24	< 15	< 28	< 15	< 36	< 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+7	+9	+9	+11	+10	+13	+12	+15
		2	+6	+7	+8	+10	+9	+12	+11	+14
		1	+5	+6	+7	+9	+8	+11	+10	+13
		0	< +5	< +6	< +7	< +9	< +8	< +11	< +10	< +13
1.5.	Челночный бег 3x10, с	3	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2	7,2	8,0
		2	8,45	8,95	8,0	8,65	7,65	8,35	7,35	8,1
		1	8,7	9,1	8,2	8,8	7,8	8,5	7,5	8,2
		0	>8,7	>9,1	>8,2	>8,8	>7,8	>8,5	>7,5	>8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	175	155	190	165	205	175	215	180
		2	168	150	183	160	198	170	210	178
		1	160	145	175	155	190	165	205	175
		0	<160	<145	<175	<155	<190	<165	<205	<175
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девушки, количество раз	3	9	14	11	16	13	18	15	20
		2	8	13	10	15	12	17	14	19
		1	7	11	9	14	11	16	13	18
		0	<7	<11	<9	<14	<11	<16	<13	<18

2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», количество раз	3	9	6	11	7	13	8	15	9
		2	8	5	10	6	12	7	14	8
		1	6	4	9	5	11	6	13	7
		0	<6	<4	<9	<5	<11	<6	<13	<7
2.2	Прыжок в высоту с места, см	3	42	42	44	44	46	46	48	48
		2	41	41	43	43	45	45	47	47
		1	40	40	42	42	44	44	46	46
		0	<40	<40	<42	<42	<44	<44	<46	<46
2.3	Тройной прыжок с места, м	3	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75	6,00	6,00
		2	5,10	5,10	5,35	5,35	5,65	5,65	5,90	5,90
		1	5,00	5,00	5,25	5,25	5,50	5,50	5,75	5,75
		0	<5,00	<5,00	<5,25	<5,25	<5,50	<5,50	<5,75	<5,75
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	3	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6	7,0	7,0
		2	5,4	5,4	5,9	5,9	6,4	6,4	6,8	6,8
		1	5,2	5,2	5,7	5,7	6,2	6,2	6,6	6,6
		0	<5,2	<5,2	<5,7	<5,7	<6,2	<6,2	<6,6	<6,6
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	3	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	6,4	6,4
		2	6,1	6,1	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3
		1	6,0	6,0	6,1	6,1	6,1	6,1	6,2	6,2
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1	<6,1	<6,1	<6,2	<6,2
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Выполнение разрядных требований	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»							спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта  
«спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Система начисления баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	балл	ССМ		ССМ	
			Для зачисления на этап		Для последующего перевода и продолжения обучения	
			юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м, с	3	8,0	9,4	7,9	9,3
		2	8,1	9,5	8,0	9,4
		1	8,2	9,6	8,1	9,5
		0	>8,2	>9,6	>8,1	>9,5
1.2.	Бег на 2000 м, мин. с	3	8,00	9,50	7,55	9,45
		2	8,05	9,55	8,00	9,50
		1	8,10	10,00	8,05	9,55
		0	>8,10	>10,00	>8,05	>9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3	40	17	42	18
		2	38	16	40	17
		1	36	15	38	16
		0	<36	<15	<38	<16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+13	+17	+14	+18
		2	+12	+16	+13	+17
		1	+11	+15	+12	+16
		0	<+11	<+15	<+12	<+16
1.5.	Челночный бег 3x10, с	3	7,0	7,8	6,9	7,7
		2	7,1	7,9	7,0	7,8
		1	7,2	8,0	7,1	7,9
		0	>7,2	>8,0	>7,1	>7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	225	184	228	185
		2	220	182	225	183
		1	215	180	220	181
		0	<215	<180	<220	<181
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	51	45	52	46
		2	50	44	51	45
		1	49	43	50	44
		0	<49	<43	<50	<44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юниоры Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – юниорки, количество раз	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», количество раз	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Прыжок в высоту с места, см	3	49	49	50	50
		2	48	48	49	49
		1	47	47	48	48
		0	<47	<47	<48	<48
2.4.	Тройной прыжок с места, м	3	6,2	6,2	6,3	6,3
		2	6,1	6,1	6,2	6,2
		1	6,0	6,0	6,1	6,1
		0	<6,0	<6,0	<6,1	<6,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	3	7,8	7,8	8,0	8,0
		2	7,3	7,3	7,6	7,6
		1	7,0	7,0	7,3	7,3
		0	<7,0	<7,0	<7,3	<7,3
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	3	8,0	8,0	8,5	8,5
		2	7,0	7,0	7,5	7,5
		1	6,3	6,3	6,8	6,8
		0	<6,3	<6,3	<6,8	<6,8
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Выполнение разрядных требований	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Система начисления баллов за выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	балл	ВСМ для зачисления на этап		ВСМ для последующего перевода и продолжения обучения	
			юниоры	юниорки	юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 3000 м (Юниоры)/ Бег на 2000 м (Юниорки) (мин, с)	3	12,30	9,40	12,25	9,35
		2	12,35	9,45	12,30	9,30
		1	12,40	9,50	12,35	9,25
		0	>12,40	>9,50	>12,35	>9,25
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	3	44	18	45	19
		2	43	17	44	18
		1	42	16	43	17
		0	<42	<16	<43	<17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	3	+15	+18	+16	+19
		2	+14	+17	+15	+18
		1	+13	+16	+14	+17
		0	<+13	<+16	<+14	<+17
1.4.	Челночный бег 3x10, с	3	6,7	7,7	6,6	7,6
		2	6,8	7,8	6,7	7,7
		1	6,9	7,9	6,8	7,8
		0	>6,9	>7,9	>6,8	>7,8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	3	235	190	238	192
		2	232	188	235	190
		1	230	185	232	187
		0	<230	<185	<232	<187
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	3	52	46	53	47
		2	51	45	52	46
		1	50	44	51	45
		0	<50	<44	<51	<45
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юниоры Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – юниорки, количество раз	3	17	22	18	23
		2	16	21	17	22
		1	15	20	16	21
		0	<15	<20	<16	<21

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол», количество раз	3	17	10	18	11
		2	16	9	17	10
		1	15	8	16	9
		0	<15	<8	<16	<9
2.2.	Прыжок в высоту с места, см	3	22	22	23	23
		2	21	21	22	22
		1	20	20	21	21
		0	<20	<20	<21	<21
2.3.	Тройной прыжок с места, м	3	54	54	55	55
		2	53	53	54	54
		1	52	52	53	53
		0	<52	<52	<53	<53
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	3	8,2	8,2	8,3	8,3
		2	8,1	8,1	8,2	8,2
		1	8,0	8,0	8,1	8,1
		0	<8,0	<8,0	<8,1	<8,1
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад, м	3	9,2	9,2	9,3	9,3
		2	9,1	9,1	9,2	9,2
		1	9,0	9,0	9,1	9,1
		0	<9,0	<9,0	<9,1	<9,1
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивное звание	«Мастер спорта России»				

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

Бег 30 м и 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1500 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с

использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Фиксация положения, стоя на одной ноге, руки на пояс желательно проводить в спортивном зале на ровной горизонтальной поверхности. Фиксация начинается при правильной стойке участника по свистку судьи и заканчивается потерей равновесия.

Подъем ног до хвата руками производится на шведской стенке. Засчитывается количество касаний ногами перекладины, за которую держатся руки испытуемого. После каждого касания необходимо принять исходное положение – ноги вниз.

Подтягивание из виса на прямых руках хватом сверху производится так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. После чего необходимо опуститься в вис до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течении 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется на большее количество раз. Необходимо испытуемому поднять подбородок выше перекладины, удерживая туловище и ноги (на воображаемой прямой).

Подъём выпрямленных ног из виса на шведской стенке в положение «угол». Стараясь сохранять вертикальное положение корпуса от плеч до тазовой области, необходимо поднять ноги на угол 90 градусов, задержаться на 2-4 с, опустить ноги вниз. Можно поднимать ноги чуть выше. Упражнение на количество раз.

Прыжок в высоту с места выполняется также, как и прыжок в длину с места, с той лишь разницей, что прыгать необходимо вверх, преодолевая горизонтальную планку (запрыгивание).

Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результаты определяются до ближайшей к линии отталкивания отметке, оставленное любой частью тела с точностью до одного сантиметра. В зачет идет лучшая из трёх попыток.

Бросок набивного мяча(3кг) выполняется на стадионе. Испытуемый берёт набивной мяч двумя руками, заводит за голову и резким движением выбрасывает(выталкивает) мяч вперёд. Бросок набивного мяча назад: испытуемый держа мяч двумя руками перед собой, резким движением выбрасывает набивной мяч назад.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки борцов по данной программе осуществляется в конце учебно-тренировочного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов греко-римской борьбы (индивидуально или в спаринге):

- |                      |  |
|----------------------|--|
| Переводы в партер    | - рывком за руку<br>- нырком под руку<br>- подбивом руки соперника<br>- «бычок»<br>- захват головы соперника<br>- «маятник»  |
| Броски через спину   | - бросок с коле<br>- бросок захватом руки и шеи<br>- бросок захватом руки и туловища<br>- бросок захватом руки двумя руками<br>- бросок с петли<br>- бросок с обратной петли<br>- бросок вращением |
| Контрприемы и защиты | - посадка за туловище<br>- посадка за руку<br>- накрывание   |

	- контрприемы от переводов в партер - контрприемы при попытках бросков через спину
Броски через себя	- прямой бросок прогибом - бросок прогибом с переступанием ноги соперника - бросок прогибом с зависом - бросок прогибом захватом за две руки - скручивание
Приемы техники нападения	Умение брать захваты: рук, головы, туловища. Сочетать правильность перехода с одного захвата к другому. Следить за правильностью постановки ног в движении в стойке и правильностью защиты в партере.
Обманные действия	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, ложные движения.
Техника защиты	Стойка защищающегося борца более низкая. Передвижения в защитной стойке вперед, назад,
Техника передвижений.	в стороны. Сочетание способов Передвижения с техническими приемами борьбы в защите и контрнаступлении
Приемы в партере	- переворот захватом рукой шеи из-под плеча - переворот захватом рукой плеча соперника - переворот захватом и скручиванием руки соперника - переворот накатом в различных сочетаниях - высокий накат - вытаскивание из партера с броском - обратный пояс - вытаскивание с броском в захвате обратный пояс

### **Приемы тактической подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»**

<b>Тактика нападения.</b>	Тактика нападения может быть разной и зависит от многих факторов:
<i>Индивидуальные действия</i>	- ты проигрываешь, но время подготовить и выполнить прием еще достаточно - ты проигрываешь, но время выполнить

приемеще есть

- ты проигрываешь и времени почти нет

- соперник очень скользкий и выполнить некоторые приемы фактически невозможно

- ты выигрываешь, но хочешь завершить схватку досрочно

- ты имеешь более сильные ноги и теснишь соперника за ковер

- соперник сильно устал и начал ошибаться

#### Тактика защиты.

Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.

#### Индивидуальные действия

Не поддаваться на ложные движения соперника. Постоянно следить за временем и слышать возгласы арбитра, не выходить за ковер, вовремя разворачиваясь

Самому не делать рискованных действий в конце поединка, только подготовленные контрприемы.

Быть максимально сконцентрированным На действиях соперника.

Нормативы по технической подготовленности для зачисления, перевода на этапы спортивной подготовки приведены в таблице 31.

Таблица 31

#### Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	УТ				ССМ	ВСМ
			1 год	2 год	3 год	4 год		
1	10 кувырков вперед (сек)	5	17,2	16,5	16,2	16,0	15,6	15,0
		4	17,9	17,2	16,9	16,7	16,0	15,5
		3	18,8	18,5	17,8	17,6	17,2	16,0
		2	19,3	19,1	18,3	18,1	17,8	16,5
		1	20,0	19,8	19,2	19,0	18,4	17,1
2	5-кратное выполнение упражнения (встать на мост с забеганием) (сек)	5	13,5	11,5	10,8	10,0	9,5	8,5
		4	15,5	12,1	11,8	11,0	10,5	9,5
		3	17,5	13,2	13,5	12,0	11,5	10,5
		2	18,0	15,0	14,5	13,0	12,5	11,5
		1	18,5	16,0	15,5	14,0	13,5	12,5
3	Забегание на мосту 5-влево,5-вправо (сек)	5	16,0	16,0	15,5	15,0	15,0	14,0
		4	20,8	17,5	16,5	16,0	16,0	15,0
		3	27,0	18,5	18,0	17,0	17,0	16,0
		2	35,0	24,5	23,5	22,0	21,0	20,5
		1	39,5	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0

4	Перевороты на мосту 10 раз (сек)	5	27,0	23,0	23,0	22,0	20,0	18,0
		4	30,1	30,0	27,0	25,0	25,0	23,0
		3	37,1	36,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	41,0	40,0	38,5	36,0	33,5
		1	46,0	45,5	44,0	41,5	40,0	39,0
5	10 бросков манекена (сек)	5	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
		4	30,0	29,1	27,9	27,1	24,1	23,4
		3	38,0	38,0	31,0	30,0	28,0	26,0
		2	42,5	42,0	36,5	35,0	33,5	30,5
		1	48,0	47,5	44,0	43,0	40,0	36,5
6	10 кувырков назад (сек)	5	18,2	18,0	18,0	18,0	20,0	20,0
		4	20,5	20,0	20,0	20,0	22,0	22,0
		3	22,0	22,0	22,0	22,0	24,5	24,5
		2	24,5	24,0	24,0	24,0	27,0	27,0
		1	27,0	26,5	26,5	26,5	30,0	30,0
7	Переворот через голову (кульбит) 5 раз (сек)	5	15,0	14,0	14,0	14,0	15,0	15,0
		4	16,5	15,5	15,5	15,5	16,5	16,5
		3	18,0	17,0	17,0	17,0	18,0	18,0
		2	19,5	18,5	18,5	18,5	19,5	19,5
		1	20,0	19,5	19,5	19,5	20,0	20,0

**Переводные нормативы по технической подготовленности**  
(для всех групп подготовки)

**Техника выполнения специальных упражнений**

**Забегания на мосту:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, забегания без задержек, голова и руки при этом не смещаются;
- оценка «4» - менее крутой мост, незначительные смещения рук и головы, с задержкой при забегании;
- оценка «3» - низкий мост с упором на теменную часть головы, значительные смещения рук и головы при забегании, остановки при переходе из положения моста в упор и наоборот.

**Перевороты с моста:**

- оценка «5» - крутой мост с упором на лоб, руки в замке предплечьями на ковре, перевороты четкие, ритмичные, толчок одновременно обеими ногами;
- оценка «4» - менее крутой мост, перевороты с помощью маха рук;
- оценка «3» - низкий мост, перевороты с раскачивания и поочередным отталкиванием ног.

**Вставание со стойки на мост и обратно в стойку:**

- оценка «5» - упражнение выполняется слитно за счет прогиба и работы мышц ног и брюшного пресса;
- оценка «4» - выполняется слитно, без прогиба (опускается таз и сгибаются ноги в коленных суставах);
- оценка «3» - выполняется без прогиба, с остановкой при помощи рук.

**Кувырок вперед, подъем разгибом:**

- оценка «5» - выполняется четко, слитно, с фиксацией в финальной фазе;
- оценка «4» - допущены незначительные ошибки в технике исполнения (потеря равновесия);
- оценка «3» - нарушена слитность, потеря равновесия, помощь руками при выполнении переворота разгибанием.

**Сальто вперед с разбега (страховка обязательна):**

- оценка «5» – ритмичный сильный разбег, хороший подскок и группировка, фиксация при приземлении;
- оценка «4» – недостаточно сильный разбег, нечеткая группировка, потеря равновесия при приземлении;
- оценка «3» – слабый разбег, ошибки при группировке, потеря равновесия (падение) при приземлении.

***Техника выполнения технико-тактических действий***

**Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций** в стойке и партере из всех классификационных групп.

**Выполнение защит и контрприемов** от приема, выполняемого партнером.

**Выполнение комбинаций** из демонстрируемых технических действий.

**Выполнение комбинаций**, построенных по принципу:

- а) прием-защита – прием;
- б) прием-контрприем – контрприем;
- в) прием в стойке – прием в партере:

♦ оценка «5» – технические действия (прием, защита контрприем и комбинации) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе;

♦ оценка «4» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе;

♦ оценка «3» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

### **3.4. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме тестирования. Оценка теоретических знаний проводится методом письменных ответов на тестовые задания. Используется следующая система оценки:

- 70 % и более правильно выполненных заданий – «зачет»;
- менее 70% правильно выполненных заданий – «незачет».

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 32-37.

Таблица 32

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (до года обучения)
1.	<b>Спорт это:</b> А. Диета, упражнения, правильное дыхание Б. Физические упражнения и тренировки В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников
2.	<b>Что такое спортивная борьба?</b> А. Наука Б. Искусство В. Вид спорта
3.	<b>Кто такой борец?</b> А. Архитектор Б. Спортсмен В. Поэт
4.	<b>В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команды на Олимпийских Играх?</b> А. 1996 Б. 1984 В. 2000
5.	<b>В чём тренируются борцы?</b> А. В платье Б. В трико и борцовках В. Ни в чем
6.	<b>Где тренируются борцы?</b> А. На ринге. Б. На татами В. На борцовском ковре
7.	<b>Выход обучающихся из спортивного зала возможен:</b> А. После разрешения тренера-преподавателя Б. По окончании комплекса упражнений В. При необходимости
8.	<b>Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:</b> А. По желанию любого участника игры Б. Если нет сил для игры В. После разрешения тренера-преподавателя
9.	<b>Главной причиной нарушения осанки является:</b> А. Малая подвижность в течении дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста В. Слабые мышцы спины Г. Привычка копировать друзей
10.	<b>Первая помощь при ушибах:</b> А. Обеспечить полный покой, приложить холод Б. Растереть ушибленное место В. Приложить тепло Г. Перебинтовать
11.	<b>При выполнении другими обучающимися физических упражнений, необходимо стоять:</b> А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий Б. Возле тренера-преподавателя В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения Г. Вне места занятий

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (свыше года обучения)
1	<p><b>Под физической культурой понимается:</b></p> <p>А. Воспитание любви к физической активности</p> <p>Б. Система нагрузок и упражнений</p> <p>В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека</p> <p>Г. Регулярные занятия спортом</p>
2	<p><b>Прародиной вольной борьбы считается:</b></p> <p>А. Англия</p> <p>Б. Америка</p> <p>В. Россия</p>
3	<p><b>Олимпийцами называли людей, которые:</b></p> <p>А. Выиграли Олимпийские игры</p> <p>Б. Были меценатами для Олимпийских игр</p> <p>В. Помогали в организации Олимпийских игр</p>
4	<p><b>В вольной борьбе запрещается:</b></p> <p>А. Захват головы или шеи двумя руками</p> <p>Б. Делать подножки и подсечки</p> <p>В. Проводить приемы в партере</p>
5	<p><b>Борцам во время схватки разрешено:</b></p> <p>А. Дергать за волосы, щипаться</p> <p>Б. Уважительно относиться к сопернику</p> <p>В. Разговаривать</p>
6	<p><b>Личная гигиена борца - это:</b></p> <p>А. Рациональный распорядок дня, уход за телом</p> <p>Б. Избавление от вредных привычек</p> <p>В. Режим труда и отдыха</p>
7	<p><b>Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:</b></p> <p>А. Эстетическое развитие</p> <p>Б. Умственное развитие</p> <p>В. Развитие физических качеств</p> <p>Г. Развитие плечевого пояса</p>
8	<p><b>Моральная и психологическая подготовка:</b></p> <p>А. умение терпеть как основное проявление воли</p> <p>Б. соблюдение правил поведения</p> <p>В. победа над соперником</p>
9	<p><b>Какой прием считается «визитной карточкой» вольной борьбы:</b></p> <p>А. Прогиб</p> <p>Б. Проход в ноги</p> <p>В. Посадка</p>
10	<p><b>Какой разряд считается наиболее значимым у борцов:</b></p> <p>А. Мастер спорта России</p> <p>Б. Мастер спорта России международного класса</p> <p>В. Кандидат в мастера спорта</p> <p>Г. Заслуженный мастер спорта</p>
11	<p><b>В каком виде спортивной борьбы не соревнуются девушки:</b></p> <p>А. Вольная борьба</p> <p>Б. Грэпплинг</p> <p>В. Греко-римская борьба</p> <p>Г. Дзюдо</p>

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (до трех лет обучения)
1	<b>С какого года спортивная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?</b> А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910
2	<b>В каком году советские борцы вступили в ФИЛА?</b> А. 1946 Б. 1825 В. 2000 Г. 1947
3	<b>Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?</b> А. 11 минут Б. 45 минут В. 11 часов 40 минут Г. 2 часа 10 минут
4	<b>В каком городе прошел чемпионат мира по вольной борьбе в 2010 году?</b> А. Москва Б. Париж В. Барселона Г. Лас Вегас
5	<b>С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по спортивной борьбе?</b> А. 2 раза в год Б. 1 раз в год В. 1 раз в 2 года Г. 1 раз в 10 лет
6	<b>Физическая культура представляет собой?</b> А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье. Б. Различные занятия в спортивных секциях В. Учебную активность Г. Культуру здорового духа и тела
7	<b>Физическими упражнениями называются?</b> А. Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки. Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания
8	<b>Физическая подготовка это:</b> А. достижение высоких спортивных результатов Б. степень совершенствования двигательных умений и навыков В. развитие только физических качеств
9	<b>Результатом физической подготовки является:</b> А. Количество разученных упражнений Б. Степень физической подготовленности В. Физическое совершенство
10	<b>Двигательные физические способности это:</b> А. Способности двигаться и принимать нагрузки Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
11	<b>Уровень развития двигательных способностей человека определяется:</b> А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов В. Личными спортивными достижениями человека
12	<b>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост</b> А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (свыше трех лет обучения)
1	<b>Высший балл в спортивной борьбе?</b> А. 1 Б. 4 В. 2
2	<b>Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?</b> А. МФБ Б. ФИЛА В. ФИФА Г. МФОСБ
3	<b>Какой из перечисленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?</b> А. Греко-римская Б. Вольная В. Дзюдо Г. Самбо
4	<b>Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?</b> А. 60 Б. 74 В. 65 Г. 125
5	<b>Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях находится в положении мост или полумост</b> А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание
6	<b>Подготовка спортсмена это:</b> А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям
7	<b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с помощью общеразвивающих и специальных упражнений а)развить и усовершенствовать физические качества?</b> А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть
8	<b>Что понимается под выражением «второе дыхание»?</b> А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок Б. Одновременное дыхание носом и ртом В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами
9	<b>Выносливость – это:</b> А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки Б. Комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению В. Способность сохранять заданные параметры работ
10	<b>Борцовская схватка на соревнованиях начинается:</b> А. Сразу после выхода борцов на ковер Б. После свистка арбитра

	В. По сигналу руководителя ковра
11	<b>Когда в борцовской схватке считается чистая победа:</b> А. Победа по баллам Б. Победа с явным преимуществом В. Победа на туше
12	<b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия?</b> А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть

Таблица 35

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	<b>С какого года вольная борьба появилась на летних Олимпийских Играх?</b> А. 1904 Б. 1966 В. 2000 Г. 1910
2	<b>Кто из российских борцов вольного стиля имеет прозвище «Русский танк»?</b> А. Абдусалам Гадисов Б. Ахмед Чакаев В. Абдурашид Садулаев
3	<b>В каком городе проходил Чемпионат мира по вольной борьбе в 2014 году?</b> А. Ташкент Б. Бишкек В. Караганда
4	<b>В каком году женская вольная борьба была включена в программу летних Олимпийских игр?</b> А. 1996 Б. 2000 В. 2004 Г. 2008
5	<b>В вольной борьбе достаточно много запрещенных приемов. В основном – удушающие и болевые. Как называется один из таких приемов, когда борец скрещивает ноги «в замок» на голове, шее или на туловище соперника</b> А. Замок Б. Ножницы В. Туше Г. Жамб
6	<b>Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это:</b> А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца
7	<b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия?</b> А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть
8	<b>Подготовка спортсменов</b> А. Процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям

	<p>Б. Обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы</p> <p>В. Это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям</p>
9	<p><b>Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность</p> <p>Б. Двигательный рефлекс</p> <p>В. Физическая возможность</p>
10	<p><b>Влияние физических упражнений на организм человека:</b></p> <p>А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия</p> <p>Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно</p> <p>В. Положительное, но только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей</p>
11	<p><b>На каких соревнованиях могут выступать мальчики, девочки 12-13 лет:</b></p> <p>А. Не выше соревнований муниципального уровня</p> <p>Б. Не выше соревнований субъекта РФ</p> <p>В. Не выше соревнований межрегионального уровня</p>
12	<p><b>По какой системе соревнуются борцы на соревнованиях, если в их весовой категории 5 или менее 5 участников?</b></p> <p>А. Круговая</p> <p>Б. Олимпийская</p>

Таблица 36

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	<p><b>Кто имеет наибольшее количество Олимпийских медалей?</b></p> <p>А. Таймазов</p> <p>Б. Медведь</p> <p>В. Сайтиев</p>
2	<p><b>В каком году впервые российские борцы вольного стиля приняли участие в Олимпийских играх в составе сборной СССР?</b></p> <p>А 1964</p> <p>Б. 1952</p> <p>В. 1949</p>
3	<p><b>В каком году была завоевана первая Олимпийская медаль по вольной борьбе?</b></p> <p>А. 1952</p> <p>Б. 1948</p> <p>В. 1960</p> <p>Г. 1968</p>
4	<p><b>Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:</b></p> <p>А. Скоростная способность</p> <p>Б. Двигательный рефлекс</p> <p>В. Физическая возможность</p>
5	<p><b>Самым молодым Олимпийским чемпионом стал борец в возрасте:</b></p> <p>А. 22</p> <p>Б. 21</p> <p>В. 20</p> <p>Г. 19</p>
6	<p><b>Вольная борьба противопоказана людям</b></p> <p>А. С плоскостопием</p> <p>Б. Старше 40 лет</p> <p>В. С заболеванием позвоночника</p> <p>Г. С нарушением слуха</p>
7	<p><b>Соревнования в структуре подготовки спортсмена</b></p> <p>А. Это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение</p>

	их по занятым местам Б. Это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена В. Это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект
8	<b>Тактическая подготовка спортсменов</b> А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта
9	<b>Техническая подготовка</b> А. Это способ ведения соревновательной борьбы Б. Это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы В. Это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта
10	<b>Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: изучить технику и тактику борьбы, усовершенствовать физические и волевые качества?</b> А. Вводная часть Б. Подготовительная часть В. Основная часть Г. Заключительная часть
11	<b>Способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий это:</b> А. Выносливость борца Б. Гибкость борца В. Сила борца Г. Координация борца
12	<b>Способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течении времени, предусмотренного спецификой соревнований это:</b> А. Выносливость борца Б. Быстрота борца В. Сила борца Г. Координация борца

#### **IV. Рабочая программа по спортивной борьбе (греко-римская борьба, вольная борьба)**

Учебно-тренировочный процесс по спортивной борьбе в учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом спортивной подготовки.

Изучаемый материал программы распределяется по годам спортивной подготовки в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью борцов.

Учебно-тренировочные занятия по теории проводятся в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Содержание работы со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявления двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие и проявление качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

Ее средствами являются приемы и действия, применяемые борцами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, которые качественно влияют на специальную подготовку.

Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления

двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств.

Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации).

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Спортивная борьба» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором спортивной школы.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки борцов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

## **4.1.1 Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина - вольная борьба)**

**Этап начальной подготовки, 1-й год**

**Практика**

*Физическая подготовка борца*

### **СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА**

(для всех лет спортивной подготовки)

#### **1. Обще-подготовительные упражнения.**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на

возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

**Метания:** теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Переползания:** на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

#### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* – в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* – в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя

строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, рукиверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *с гимнастической палкой* – наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверх (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) *упражнения с теннисным мячом* – броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу,верху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди,верху); жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.;

е) *упражнения с гирями* для тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше – поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).

*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к

себе вниз; то же, но поймать гирию после вращения разными способами другой рукой; бросить гирию и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше);

стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* – подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

г) *на канате и шесте* – лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату (шесту) с помощью и без помощи ног;

д) *на бревне* – ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°; спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне* – опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года спортивной подготовки и старше) – прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°, 360°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок 1/2 сальто вперед на живот согнувшись; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Комбинация прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180° – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° на ноги; 1/2 сальто вперед согнувшись на живот – 1/2 сальто вперед на спину – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180° в сед – прыжок на ноги; сальто назад в группировке на ноги – прыжок в сед – прыжок с пируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись ноги врозь на ноги - сальто вперед на ноги и др.

**Плавание:** умение держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## 2. Специально-подготовительные упражнения

**Акробатические упражнения:** Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** Наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками), в сторону с помощью руки. Движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук. Движения, стоя на голове с опорой ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные. Наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера. Поднимание и опускание головы стоя на четвереньках.

**Упражнения на мосту:** Вставание на мост: лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом в руках. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на мосту: головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста: без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** Перекаты в группировке на спине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Прыжком через стоящего четвереньках партнера, через горизонтальную палку. Положение при падении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед: с подъемом разгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** Имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением. Имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с манекеном:** Поднимание манекена лежащего и стоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны. Переноска манекена на: руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.д. Повороты, наклоны, приседания с манекеном на: плечах, руках, бедре, голове. Лежа на спине перетаскивание манекена через себя и перекаты в стороны. Ходьба и бег с

манекеном: на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д. Движения на мосту с манекеном на груди продольно и поперек. Имитация изучаемых приемов.

**Упражнения с партнером:** Поднимание партнера из стойки обхватом за: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках впереди себя. Приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, вверху, перед грудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спине ногами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади), внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки: вперед и назад, захватив ноги партнера. Падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

**Простейшие формы борьбы:** Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

### **3. Специализированные игровые комплексы**

#### **Игры в касания**

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах спортивной подготовки спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у обучающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения спортивной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблице 38).

Таблица 38

### Номера заданий для игр в касания

№ п/п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице 38 по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

*Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.*

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание

коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясицы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отделив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере*. Варианты усложнения игр представлены в таблице 39.

Таблица 39

Увеличение вариантов способов касания руками  
каждого из партнеров

№	Борец А	Борец Б	№	Борец А	Борец Б
1.	Любой	Любой	9.	Левой	Любой
2.	Левой	Правой	10.	Любой	Двумя
3.	Правой	Правой	11.	Левой	Двумя
4.	Левой	Левой	12.	Правой	Двумя
5.	Правой	Левой	13.	Двумя	Любой
6.	Любой	Левой	14.	Двумя	Левой
7.	Любой	Правой	15.	Двумя	Правой
8.	Правой	Любой			

### ***Изменение способов защиты, противодействия***

1. Места касания прикрывать нельзя.
2. Места касания прикрывать можно.
3. Захватывать руки партнера нельзя.
4. Захватывать руки партнера можно.
5. Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
6. Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.
7. Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченный промежуток времени.

### ***Изменение размеров игровой площадки***

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).

3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

*Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т.е. проведение игр с форой)*

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.

2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.

3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

### **Игры в блокирующие захваты**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

*Суть игры* в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой,

коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

### **Классификация игр, основы методики**

Структура блокирующих захватов характеризуется:

1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице 40 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);

2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Таблица 40

### **Номера заданий для игр в блокирующие захваты**

№ п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив спортсменам самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1-44. Прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45-88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из необычных положений и т.д. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнять к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности спортсменов: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

### **Игры в атакующие захваты**

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить спортсменов мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### ***Основные варианты атакующих захватов***

*Руки* – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

*Руки* – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

*Руки и шеи* – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

*Рук с головой* – спереди, сверху.

*Руки и туловища* – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

*Руки и бедра* – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

*Шеи с рукой* - *шеи с плечом спереди*, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху.

*Шеи и туловища* – спереди, сбоку.

*Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.*

*Туловища* – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади - с соединением и без соединения рук.

*Туловища с рукой* – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку. *Туловище с руками* – спереди, сзади, сбоку.

*Ноги двумя руками* – голова изнутри, снаружи.

### ***Варианты усложнения заданий***

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения.**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, – огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все спортсмены;
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства

являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Игры в дебюты (начало поединка).**

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., спортсменам предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

*Исходные положения.* Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

*Усложнения исходных положений* могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

*Цель задания* заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени –1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение спортсмены (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

**Игры в перетягивание** для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

**Игры с опережением и борьбой за выгодное положение** для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу - выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику; стоя на коленях, сидя, лежа - по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

**Игры за сохранение равновесия** в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге –толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

**Игры с отрывом соперника от ковра** для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

**Игры за овладение обусловленным предметом** (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

**Игры с прорывом через строй, из круга** для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

В этом разделе приводятся упражнения знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в группах начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

В основе физической подготовки обучающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий.

В основе физической подготовки обучающихся в группах 1-го года подготовки и в целом на этапе начальной подготовки должен лежать спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом, в разминке и в заключительной части занятия.

### ***Содержание разминки борца***

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса обще-подготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства.

В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую значительную часть каждого занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам обучающихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные обще-подготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

#### ***Примерная схема разминки***

1. Комплекс обще-подготовительных упражнений - 5 - 10 мин.
2. Элементы акробатики и самостраховки - 5-10 мин.
3. Игры и эстафеты - 5 - 10 мин.
4. Освоение захватов - 5-10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5-10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на «мосту»;
- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегания на «мосту» вправо-влево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе подготовки комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Заключительная часть занятия в группах начальной подготовки 1-го года должна включать в себя различные игры с элементами единоборства (игры в перетягивание, игры с опережением и борьбой за выгодное положение, игры за сохранение равновесия, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом через строй, из круга). Важно, чтобы игра носила соревновательный характер, например, в эстафетах, когда проверяется командный дух и сплоченность коллектива.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Элементы техники и тактики борьбы***

##### *Основные положения в борьбе*

**Стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

**Партер:** высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

**Положения** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанции:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

##### *Элементы маневрирования*

**В стойке:** передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

**В партере:** передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

**Маневрирования** в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений спортсменов самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

**Защита от захвата ног** – из различных стоек отбрасывание ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Техника вольной борьбы стойке представлена в таблице 41, техника вольной борьбы в партере – в таблице 42.

Таблица 41

## ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

### *Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху	Захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват	Перевод рывком за руку
Перевод рывком захватом шеи сверху и дальнего или бедра	Захватить ноги атакующего спереди	Перевод нырком под руку
Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой	Упереться в грудь, шагнуть дальней ногой назад в сторону, рывком на себя освободить захваченную руку	а) Перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо
Перевод нырком захватом ног	а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад и упереться рукой в голову	Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

### *Сваливания*

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом ноги (ног)	а) Упереться руками в голову или захватить ее под плечо и, отставляя ногу назад, прогнуться;	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху

### *Броски наклоном*

Приём	Защита	Контрприём
-------	--------	------------

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой	а) Наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро	а) Перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой	б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад	

### *Броски поворотом (мельницы)*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону	Перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Бросок поворотом назад	Упираясь ногой в ковер,	Перевод рывком захватом

### *Броски подворотом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки за плечо	а) Выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, опуститься на колени и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади	Перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Бросок подворотом захватом руки и шеи		
Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой		

### *Броски вращением (вертушки)*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки снизу	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечье к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	Зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Бросок вращением захватом руки сверху		
Бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги		

## **Комбинации**

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку и, выпрямляя туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку с подножкой – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: упереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

## ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

*Перевороты скручиванием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом рук сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

*Перевороты забеганием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча	Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

*Перевороты переходом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом с ключом и захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх выседом; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой и ногой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и

	атакующему перейти на другую сторону	разноименной ноги
Переворот переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки	Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего	Выход вверх выседом

### *Перевороты перекатом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать хват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать хват	а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход вверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом равноименной ноги

### *Перевороты накатом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота	а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом		

### *Перевороты разгибанием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом

### Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу – спереди.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
- Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

□ Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри.

□ Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

### **Тренировочные задания**

#### ***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.***

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение в захвате с партнером:* вперед, назад, вправо, влево; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захвата.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия*, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере,двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партер, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов на оценку*, на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост».***

*Удержание захватом руки и шеи сбоку* (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переверотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным одноименным боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

***Задания для тренировочных схваток.***

*а) задания по совершенствованию:*

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с), на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.

*б) тренировочные схватки:*

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на «мосту» на время;
- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнера;
  - - схватки с заданием;
  - провести конкретный прием (другие не засчитываются);
  - проводить только связки (комбинации) приемов;
  - провести прием или комбинацию за заданное время;
- в) задания для проведения разминки.*

### **Подготовка и участие в соревнованиях**

Одним из разделов тренировки спортсменов является подготовка и участие в соревнованиях. Реализация этой задачи предусматривает включение в учебно-тренировочный процесс заданий, направленных на:

- формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований;
- воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

В таблице 43 приводится примерная программа практического материала по технике и тактики борьбы для 1-го года этапа начальной подготовки.

## Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по ковру в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	<b>Перевод рывком</b> за руку и захватом туловища; <b>Сваливания сбиванием</b> захватом ног	Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове противника (П)	<b>Переворот рычагом;</b> <b>Переворот забеганием:</b> захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	<b>Перевод рывком</b> захватом шеи сверху и разноименного бедра. <b>Бросок наклоном</b> захватом руки с задней подножкой		<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальних руки и бедра снизу-спереди
4	Ф	<b>Бросок поворотом («мельница»)</b> захватом руки и одноименной ноги изнутри; <b>Перевод рывком</b> захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)		<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи с бедром <b>Перевороты перекатом</b> захватом шеи с бедром
5	Ф	<b>Бросок вращением («вертушка»)</b> захватом руки снизу; <b>Перевод рывком</b> захватом шеи сверху и разноименного бедра		<b>Переворот скручиванием</b> с ключом и захватом подбородка (плеча); <b>Переворот переходом</b> с ключом и захватом подбородка
6	Повторение пройденного материала			
7	Ф	<b>То же, что в № 2</b>		<b>То же, что в № 2</b>
8		<b>То же, что в № 3</b>		<b>То же, что в № 3</b>
9		<b>То же, что в № 4</b>		<b>То же, что в № 4</b>
10		<b>То же, что в № 5</b>		<b>То же, что в № 5</b>
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	<b>Перевод рывком</b> захватом одноименной руки с подножкой; <b>Перевод нырком</b> захватом ног	А – сзади-сбоку, П – на животе, А - сверху	<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри <b>Перевороты переходом</b> захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	<b>Бросок наклоном</b> захватом руки и туловища с подножкой <b>Броски поворотом («мельница»)</b> захватом руки и разноименной ноги изнутри	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку	<b>Переворот переходом</b> с ключом и зацепом одноименной ноги; <b>Перевороты перекатом</b> захватом шеи сверху и дальней голени

1	2	3	4	5
14	ЛО	<b>Броски подворотом</b> захватом руки через плечо; <b>Броски подворотом</b> захватом руки через плечо с передней подножкой.	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку	<b>Переворот переходом</b> захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; <b>Перевороты перекатом</b> захватом шеи сверху и ближнего бедра;
15	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; <b>Перевод рывком</b> захватом руки и шеи сверху	А – сзади-сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на ключ и запятом одноименной ноги; <b>Переворот забеганием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 12</b>		<b>То же, что в № 12</b>
18	Ф	<b>То же, что в № 13</b>		<b>То же, что в № 13</b>
19	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 14</b>		<b>То же, что в № 14</b>
20	Ф	<b>То же, что в № 15</b>		<b>То же, что в № 15</b>
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	<b>Сваливания сбиванием</b> захватом ноги с головой внутрь; <b>Перевод выседом</b> захватом за голени	А – сзади-сбоку П – на животе, А - со стороны ног	<b>Переворот забеганием</b> захватом руки на ключ и дальней голени; <b>Переворот скручиванием</b> захватом скрещенных голени
23	ЛО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища; <b>Сваливания скручиванием</b> захватом руки и туловища	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом туловища. <b>Переворот накатом</b> захватом туловища с рукой.
24	ЛО	<b>Сваливание сбиванием</b> захватом туловища; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и шеи с передней подножкой		<b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху запятом ноги стопой; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху запятом ноги стопой
25		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:</b> осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере:</b> удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 22</b>		<b>То же, что в № 22</b>
28	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 23</b>		<b>То же, что в № 23</b>
29	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 24</b>		<b>То же, что в № 24</b>
30		<b>То же, что в № 25</b>		<b>То же, что в № 25</b>
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения

1	2	3	4	5
33		Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов
35		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		<b>То же, что в № 32</b>		<b>То же, что в № 32</b>
38		<b>То же, что в № 33</b>		<b>То же, что в № 33</b>
39		<b>То же, что в № 34</b>		<b>То же, что в № 34</b>
40		<b>То же, что в № 35</b>		<b>То же, что в № 35</b>
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

## **Теория**

### ***Тема 1. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного творчества.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы Г. Гаккеншмидт, И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Любительская спортивная борьба в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

### ***Тема 2. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

### ***Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ***

Понятие о технике вольной борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

### ***Тема 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ КОНТИНГЕНТА***

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально-мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

### ***Тема 5. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ***

Спортивная одежда и обувь борца (учебно-тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

## **Зачетные требования**

### ***По общей физической подготовке***

В течении года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года подготовки.

### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

### ***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### ***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 1-му году подготовки.

## **Этап начальной подготовки, 2-й год**

### **Практика**

#### ***Физическая подготовка борца***

В группах 2-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением.

Это необходимо для обеспечения расширения и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), поскольку возраст 10-12 лет является благоприятным моментом для координационной подготовки. Этому способствует постепенное введение в подготовку спортсменов, наряду с общеразвивающими упражнениями, и специально-подготовительные упражнения из арсенала спортивной борьбы.

В основе физической подготовки обучающихся в группах 2-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и

специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

### ***Содержание разминки борца***

На этапе начальной подготовки рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум, с введением борьбы в партере до двух минут с использованием таких приемов, как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины и рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

**Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:**

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 5-30 мин).

### ***Технико-тактическая подготовка***

Технико-тактическая подготовка обучающихся 2-го года подготовки предусматривает продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы (стойки, положения в партере, дистанции), элементы маневрирования (в различных стойках и направлениях), защиты от захвата ног.

Эти элементы формируют основы единоборства и должны обязательно включаться практически в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 2-го года этапа начальной подготовки (таблица 44).

Содержание занятий можно варьировать

## Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Срок	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту.
2	Ф	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А – сбоку, А – со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением («вертушка»)</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов накатом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	<b>Освоение различных способов маневрирования по заданию;</b> <b>Сваливание сбиванием</b> захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальней руки снизу и бедра изнутри; Освоение способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	<b>Освоение атакующих и блокирующих захватов;</b> <b>Бросок наклоном</b> захватом туловища и разноименной ноги с отхватом		<b>Переворот забеганием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	<b>Освоение способов выведения из равновесия;</b> <b>Бросок поворотом («мельница»)</b> захватом шеи и одноименной ноги изнутри		<b>Переворот переходом</b> захватом скрещенных голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО, ПО	<b>Освоение способов выведения из равновесия;</b> <b>Бросок подворотом</b> захват руки и шеи с передней подножкой		<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и подсадом голенью; Освоение способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО, ПО, Ф	<b>Сваливание скручиванием</b> захватом рук и обвивом изнутри; <b>Перевод нырком</b> захватом разноименных рук и бедра сбоку		<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; <b>Переворот забеганием</b> захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО, ПО	<b>Переворот нырком</b> захватом ноги; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подножкой		<b>Переворот перекатом</b> захватом руки на рычаг с зацепом голени; <b>Переворот переходом</b> захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)

1	2	3	4	5
14	ЛО, ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; б) переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди
15	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шею; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; б) переворот скручиванием захватом скрещенных голени
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 12</b>		<b>То же, что в № 12</b>
18	Ф	<b>То же, что в № 13</b>		<b>То же, что в № 13</b>
19	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 14</b>		<b>То же, что в № 14</b>
20	Ф	<b>То же, что в № 15</b>		<b>То же, что в № 15</b>
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		<b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра; <b>Переворот переходом</b> зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)
23	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра		<b>Переворот переходом</b> зацепом дальней ноги стопой изнутри захватом руки (шеи). <b>Переворот разгибанием</b> обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри
24	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклоном захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра
25		Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником		Освоение способов защиты при борьбе в партере
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 22</b>		<b>То же, что в № 22</b>
28	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 23</b>		<b>То же, что в № 23</b>
1	2	3	4	5
29	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 24</b>		<b>То же, что в № 24</b>
30		<b>То же, что в № 25</b>		<b>То же, что в № 25</b>

1	2	3	4	5
31		Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований		
32	ЛО	<b>Сваливания сбиванием</b> захватом ноги с головой внутрь; <b>Перевод выседом</b> захватом за голени	А – сзади-сбоку П – на животе, А - со стороны ног	<b>Переворот забеганием</b> захватом руки на ключ и дальней голени; <b>Переворот скручиванием</b> захватом скрещенных голеней
33	ЛО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища; <b>Сваливания скручиванием</b> захватом руки и туловища	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом туловища. <b>Переворот накатом</b> захватом туловища с рукой.
34	ЛО	<b>Сваливание сбиванием</b> захватом туловища; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и шеи с передней подножкой		<b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
35		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке:</b> осуществление захватов, передвижения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере:</b> удержание партнера в захвате, уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
36		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
37	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 22</b>		<b>То же, что в № 22</b>
38	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 23</b>		<b>То же, что в № 23</b>
39	ЛО, ПО	<b>То же, что в № 24</b>		<b>То же, что в № 24</b>
40		<b>То же, что в № 25</b>		<b>То же, что в № 25</b>
41		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
42		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
43		Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
44		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов
45		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов		<b>Тренировочные схватки</b> по заданию с выполнением пройденных приемов
46		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
47		<b>То же, что в № 32</b>		<b>То же, что в № 32</b>
48		<b>То же, что в № 33</b>		<b>То же, что в № 33</b>
49		<b>То же, что в № 34</b>		<b>То же, что в № 34</b>
50		<b>То же, что в № 35</b>		<b>То же, что в № 35</b>
51		Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
52-55		Повторение пройденного материала за весь год		
56		Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку		

## **Теория**

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В СССР***

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной Войны. Рост массовости после введения занятий вольной борьбой с юношами. Создание организаций, осуществляющих спортивную подготовку молодежи (ДЮСШ, с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации в международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

### ***Тема 4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА***

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм обучающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

### ***Тема 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА***

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ***

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез.

Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

### ***Тема 7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ***

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

### ***Тема 8. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ***

Роль начальной технической подготовки в вольной борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в вольной борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов вольного стиля. Формирование содержания и распределения материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению лидирования.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

### ***Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФОРМАЛИЗОВАННЫХ МОДЕЛЕЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике

подготовки базовой техники. Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки.

Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов вольного стиля. Сущность учебно-тренировочных процесса в вопросах базовой технической подготовки. Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов подготовки приемов борьбы. Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном.

Техника и методика изучения бросков прогибом.

Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов вольного стиля на эффективность соревновательной деятельности.

### ***Тема 10. ОСНОВЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА БОРЦОВ***

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной. Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

### ***Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА***

Общие представления и понятия о физических качествах борцов. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий: укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

### ***Тема 12. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ***

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

### ***Тема 13. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень). Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также оценка знаний по гражданской обороне. Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

## **Зачетные требования**

### ***По общей физической подготовке***

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года подготовки.

### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

### ***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### ***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 2-му году подготовки.

## **Этап начальной подготовки, 3-й год, 4-й год**

### **Практика**

#### ***Физическая подготовка борца***

В группах 3-го года начальной подготовки продолжается изучение основных упражнений борца с постепенным их обновлением и усложнением для развития и совершенствования координационной подготовленности. Этому способствует постепенное увеличение в подготовке спортсменов 3-го года доли специально-подготовительных упражнений и усложнения заданий в играх с элементами единоборства.

В основе физической подготовки обучающихся в группах 3-го года подготовки лежит, как уже отмечалось ранее, спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Знакомство и освоение различных общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и игр с элементами борьбы осуществляется, главным образом в разминке и в заключительной части занятия.

### *Содержание разминки борца*

В содержание разминки борца включаются более сложные упражнения из акробатики; упражнения в самостраховке; передвижения в стойке на руках; упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения, удержания, уходы с моста); упражнения в освобождении от блокирующих захватов; удержание атакующих захватов; теснение партнера и выталкивание его с ковра (из определенной зоны).

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (до 20-30 мин).

### *Технико-тактическая подготовка*

Технико-тактическая подготовка обучающихся 3-го года подготовки включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы.

Элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны обязательно включаться в каждое занятие.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-го года этапа начальной подготовки (**таблица 45**).

В содержание практических занятий должны включаться задания по подготовке и участию в соревнованиях. Эти задания включают в себя: использование изученных элементов техники и тактики в тренировочной и соревновательной схватках; применение освоенных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером; совершенствование знаний правил соревнований; воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

## Программа этапа начальной подготовки 3-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; повторение основных захватов в стойке.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту.
2	Ф	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А – сбоку, А – со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением («вертушка»)</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов накатом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	<b>Перевод рывком</b> захватом ноги; <b>Перевод рывком</b> захватом одноименного плеча и бедра; <b>Перевод нырком</b> захватом руки и бедра	А – сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); <b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом шеи и туловища с подножкой; <b>Перевод нырком</b> захватом ног; <b>Перевод нырком</b> захватом руки и туловища с подножкой	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Переворот скручиванием</b> захватом руки на ключ и дальней голени; <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
9	Ф	<b>Перевод вращением</b> захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади; <b>Перевод вращением</b> захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;	А - сбоку	<b>Переворот переходом</b> захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки; <b>Переворот переходом</b> захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки; Совершенствование способов защиты от переворотов переходом

1	2	3	4	5
10	ЛО, ПО	<b>Перевод выседом</b> захватом ноги через плечо; <b>Перевод выседом</b> захватом голени сзади	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом разноименного запястья между ног; <b>Переворот накатом</b> захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	<b>Бросок наклоном</b> захватом ног; <b>Бросок наклоном</b> захватом руки двумя руками с задней подножкой; <b>Бросок наклоном</b> захватом туловища и бедра сбоку	А - сбоку	<b>Переворот прогибом</b> захватом плеча и шеи сбоку; <b>Переворот прогибом</b> захватом руки на ключ и другой руки под плечо; Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом
13	ЛО, ПО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и ноги; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки на плечо; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки сверху с подхватом	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> захватом головы (прижимая голову к груди); <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
14	Ф	<b>Бросок поворотом</b> захватом руки и туловища; <b>Бросок поворотом</b> захватом разноименных руки и ноги снаружи; <b>Бросок поворотом</b> захватом рук под плечи	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра; <b>Переворот перекатом</b> обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
15	Ф	<b>Бросок прогибом</b> захватом шеи и бедра сбоку; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подножкой; <b>Бросок прогибом</b> захватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и голени; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>Перевод рывком</b> за руку с подножкой; <b>Перевод рывком</b> за руку с подсечкой дальней ноги; <b>Перевод нырком</b> захватом шеи и бедра	А - сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом скрещенных голеней; <b>Переворот скручиванием</b> обратным захватом дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
18	Ф	<b>Перевод нырком</b> захватом ноги; <b>Перевод нырком</b> захватом туловища с подножкой; <b>Перевод вращением</b> захватом разноименной ноги	А - сбоку	<b>Бросок прогибом</b> обратным захватом туловища и ближнего бедра; <b>Переворот скручиванием</b> захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча); Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием

1	2	3	4	5
19	Ф	<b>Бросок наклоном</b> захватом руки и туловища с подножкой; <b>Бросок наклоном</b> захватом разноименной руки и бедра сбоку; <b>Бросок наклоном</b> захватом разноименной руки и ноги	А - сбоку	<b>Переворот скручиванием</b> захватом дальней руки и голени; <b>Переворот скручиванием</b> захватом двойного скрещения голеней; Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
20	ЛО, ПО	<b>Бросок подворотом</b> захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища с передней подножкой; <b>Бросок подворотом</b> захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку	<b>Переворот накатом</b> захватом руки на ключ и бедра; <b>Переворот накатом</b> захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф	<b>Бросок поворотом</b> захватом шеи и одноименной ноги изнутри; <b>Бросок поворотом</b> захватом одноименных рук и ноги изнутри; <b>Бросок поворотом</b> захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи с бедром, голенью; <b>Переворот перекатом</b> захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	ЛО, ПО	<b>Бросок прогибом</b> захватом руки и бедра сбоку; <b>Бросок прогибом</b> захватом туловища и бедра сбоку; <b>Бросок прогибом</b> захватом рук с подножкой (подсечкой)	А - сбоку	<b>Переворот перекатом</b> захватом шеи из-под плеча и бедра; <b>Переворот перекатом</b> захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	ЛО	<b>Сваливание сбиванием</b> захватом ног (ноги); <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и одноименной ноги снаружи	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; <b>Переворот разгибанием</b> захватом шеи из-под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25		<b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и одноименной ноги (мельница); <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; <b>Сваливание сбиванием</b> захватом руки и одноименной ноги	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Переворот разгибанием</b> захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; <b>Переворот разгибанием</b> захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов забеганием
29		Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов перекатом

1	2	3	4	5
30		Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов переходом
31	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
32		Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переворотов накатом
33		Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голени
34		Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35		Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

## **Теория**

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА***

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов в международных соревнованиях. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА***

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

### ***Тема 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

### ***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

### ***Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

### ***Тема 7. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ***

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

### ***Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ***

Общие основы методики подготовки в вольной борьбе. Средства и методы подготовки в вольной борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации лидирования. Вспомогательные упражнения, используемые в вольной борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

### ***Тема 9. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе, как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца вольного стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

### ***Тема 10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

Классификация физических и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивой состояние. Утомление. Восстановление.

### ***Тема 11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости.

Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

### ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия; формы организации занятий; структура занятия; содержание занятий).

### ***Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

### ***Тема 14. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА***

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

### ***Тема 15. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

### ***Тема 16. РАЗМИНКА В СПОРТЕ***

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

### ***Тема 17. ПОСТОРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ***

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организации занятий.

### **Зачетные требования**

#### ***По общей физической подготовке***

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

#### ***По специальной физической подготовке***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года подготовки.

***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

***По психологической подготовке***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий 3-му году подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)*****Общие замечания***

Преимственность программного материала по годам подготовки в смежных тренировочных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание учебно-тренировочных процесса в тренировочных группах в двух блоках: для обучающихся 1-2 годов подготовки и 3-4 годов подготовки.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и выполнять, как обязательный, следующий минимум упражнений, обязательно включая его в **разминку**:

- ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
- ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра регби на коленях);
- акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
- упражнения в самостраховке;
- передвижения в стойке на руках;
- упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;

- упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
- осуществление атакующих захватов;
- имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года подготовки до 20-15 мин – в группах 3-4 годов подготовки).

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2-й год Практика**

### ***Физическая подготовка борца***

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Ниже приводятся примерные комплексы КТ для избирательного и комплексного развития основных физических качеств обучающихся тренировочных групп.

Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения.

Количество групп и станций должно быть одинаковым. Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя ОРУ, игры с элементами единоборства, упражнения на растягивание.

### ***Развитие ловкости***

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычные исходные положения;
- б) зеркальное выполнение упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смена способов выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменение противодействия обучающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха –

восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 сек.

В **таблице 46** представлена примерная схема комплекса КТ. По ней составляются и другие комплексы (6-8 на год), подбор упражнений для которых имеет следующие особенности.

На *I станции* постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в равных сочетаниях.

На *II станции* осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров.

На *III станции* осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спину стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке на разной высоте и т.п.) На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На *IV станции* последовательно вводят в тренировку разнообразные ОРУ, наиболее эффективными из которых являются упражнения с набивными мячами, лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной к вертикальной лестнице, канатам.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Аналогично составляются комплексы для обучающихся 2-го года подготовки путем включения разнообразных упражнений, подобных приведенным, с учетом отмеченных выше требований.

Таблица 46

Примерная схема комплекса КТ для развития ловкости

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i>	<i>Общее время 8 мин</i>	
<b>Акробатические упражнения</b> 1. «Ножик» (из И.п. лежа на спине, руки вверх – группировка) 2. Кувырки вперед и назад из разных исходных положений 3. Из И.п. лежа на спине, руки вверх, перекаты влево за счет рращения. То же вправо 4. Длинные кувырки через препятствия разной длины и высоты	2 мин; 4 серии по 8-12 раз 2 мин; 4 серии по 10-16 раз 2 мин; 4 серии по 5-8 раз 2 мин; 4 серии по 10-14 раз	

<i>II станция</i>	<i>8 мин</i>	
1. Игры в касания	4 мин; 4 задания по 5-7 раз	В форме соревнований. Кол-во повторений должно быть нечетным для выявления победителя
<i>III станция</i>	<i>8 мин</i>	
<b>Упражнения в парах</b> 1. Переноска партнера на плечах а) по ковру б) по гимнастической скамейке в) переступая гимнастическую скамейку «змейкой» 2. Выведение партнера из равновесия а) стоя лицом друг к другу, касаясь ладонями рук б) то же в приседе в) то же, стоя на одной ноге 3. Передвижения на четвереньках	3 мин 4x10 м 4x10 м 4x10 м 3 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин; 6-8x10 м	Поочередное выполнение каждым из партнеров; в форме соревнований между парами участников В форме соревнований; Победитель определяется по суммарному числу побед в трех сериях В форме соревнований
<i>IV станция</i>	<i>8 мин</i>	
<b>Упражнения с мячом</b> 1. Броски и ловля мяча (левой, правой, двумя руками) 2. Вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую 3. Передача мяча, стоя лицом к партнеру 4. То же, стоя спиной к партнеру	2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 2 мин; 4x8-12 3 мин; 4x8-12	С баскетбольными мячами Упражнение выполняется в форме соревнования С набивным мячом весом 1-2 кг
<i>V заключительная станция</i>	<i>8 мин</i>	<b>Для всех обучающихся</b>
1. Игра «регби на коленях» 2. Подведение итогов: задания для самостоятельной подготовки	<i>2x4 мин</i>	

### *Развитие быстроты*

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);

2) техника учебно-тренировочных упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Физиологический режим тренировки на быстроту представлен в таблице 47

## Методика организации тренировки предельного темпа движений

Показатели тренировочной нагрузки	Оптимальная величина нагрузки	Методические указания
1. Интенсивность упражнения	95-100%	Величина пульса не выше 160 уд/мин
2. Внешнее сопротивление	20-50% от максимального	
3. Длительность упражнения	3-8 с	Затраты энергии не должны превышать емкости запасов АТФ в организме спортсмена, чтобы не допускать интенсификации процессов анаэробного гликолиза
4. Интервалы отдыха	2-4 мин (активный)	Необходимо обеспечить сохранение нормального кислотно-щелочного равновесия крови (рН 7,25-7,36). Повторное выполнение упражнений при восстановлении пульса до 90 уд/мин
5. Количество серий в одной тренировке	10-40	Предельное количество серий ограничивается запасами гликогена
6. Интервал отдыха между тренировками	3-4 дня (при коротких тренировках до 40-60 мин 1-2 дня)	Интервал между тренировками лимитируется скоростью ресинтеза гликогена в мышце. При частых тренировках нужно соблюдать специальный режим питания с дополнительным потреблением углеводов в паузах отдыха

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Таблица 48

## Примерная схема комплекса КТ для развития быстроты

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>	8-10 мин	Для всех обучающихся одновременно
1. Бег в переменном темпе с изменением способа, скорости и направления передвижения	5 мин	Ускорения и изменения направления по звуковому сигналу
2. Упражнения на растягивание	3-5 мин	В парах с помощью партнера
<i>I станция</i> <i>Упражнения с мячом</i>		Построение в две шеренги лицом друг к другу
1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнерами на расстоянии 1-5 м	2 мин, 8-12 раз	

2. Из И.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее, ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнер, стоящий сзади	3 мин, 6-14 раз	
3. И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Один из партнеров подбрасывает мяч высоко вверх, второй за время полета мяча должен сесть на пол, встать, поймать мяч	3 мин, 10-20 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) По сигналу ловля падающего мяча	2 мин, 10-20 раз	
2) И.п. – спиной к партнеру. По сигналу партнера поворот кругом, ловля мяча	2 мин, 10-20 раз	
3) Игра вратаря – ловля мяча от партнера	4 мин, 10-20 раз	
4) Передача мяча в стену на расстоянии 3-4 м	2 мин, 4х5-8 с	
5) То же, но ловля мяча после хлопка за спиной	2 мин, 10-20 раз	
6) Подвижная игра «мяч в воздухе»	4 мин	Упражнения выполняются в тройках (четверках, пятерках и т.д.) с водящим в центре. Условия: расстояние между игроками 4-5 м; мяч не задерживать более 1 с и не передавать выше головы; водящий атакует только игрока с мячом
<b>II станция</b> <i>Акробатические упражнения</i>		
1. Из И.п. упор присев, кувырок вперед; поворот кругом в приседе; кувырок вперед (на скорость)	2 мин, 8-12 раз	В форме соревнований
2. Прыжок толчком ног через хват; поворот кругом в упор присев; кувырок вперед - встать	4 мин, 12-16 раз	
3. Из упора присев перейти в упор лёжа и обратно	2 мин, 9-12 раз	
<i>Варианты упражнений</i>		
1) И.п. – лёжа на спине, руки вверх; группировка, вернуться в И.п.	2 мин, 4х5-10	В форме соревнований на большее число повторений
2) И.п. – то же; одновременно сгибая туловище и поднимая прямые ноги, достать руками носки	4х5-10	
3) Из упора присев по сигналу кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед и т.д.	4х5-10	
4) Передвижение на четвереньках	4х10-20 м	В форме соревнований на опережение
5) И.п. – О.С.; упор присев, упор лёжа, упор присев, О.С.	4х10-20	Все упражнения выполняются в форме соревнований на большее число повторений или на опережение
6) И.п. – О.С.; встать на мост, переворот на мосту, О.С.	4х10-20	
7) Кувырки вперед и назад	4х10-20	
8) Забегания на мосту в обе стороны	4х5-10 с	Можно проводить в форме эстафет
<b>III станция</b>		
1. Игры в касания	4 мин	Продолжительность игры ограничивается 10 с
2. Игры в дебюты	4 мин	Установка на максимальную скорость движений

<b>IV станция</b> <i>Специально-подготовительные упражнения</i>		
1. Бой с тенью	2 мин, 10x4-6	Темп максимальный; установка на скорость выполнения упражнения
2. Перепрыгивание через стул с толчком двух ног с места	2 мин, 4x10 с	В форме соревнований на большее число повторений
3. Уклонение, нырки от ударов, имитируемые партнером	4 мин, (10-5) x 4-5	Движения в разных направлениях с большой амплитудой
<i>Варианты упражнений</i>		
I. 1) Рывки к себе резинового жгута с имитацией подворотом	2 мин (10-12)x4-6	Количество повторений может быть меньшим (2-3), в этом случае увеличивается количество серий до 15-20 В форме соревнований на большее количество повторений
2) Приседания с отягощением на плечах (гиря, блин от штанги, штанга, партнер и т.п.) в максимальном темпе	3 мин (4-8) x (5-10 с)	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены в максимальном темпе (руки за головой с отягощением)	3 мин (4-8) x (5-10 с)	
II. 1) Передвижения в упоре лёжа	2 мин 4x10-20 м	В форме соревнований на опережение
2) Имитация прохода на туловище с последующим отрывом партнера от ковра	3 мин 10-20 раз	Установка на точность и максимальную скорость движения
3) Вставание на мост с последующим уходом забеганием из положения приседа, полуприседа, со стойки	3 мин (4+4+4)x 5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
III. 1) Отжимание в упоре лёжа в разных исходных положениях (упор на ладонях, кулаках, пальцах руки вместе, на ширине плеч, шире плеч)	2 мин 4x5-10 с	
2) Имитация нырка с последующим отрывом партнера от ковра	4 мин 10-20 раз	
3) Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине на наклонной скамейке, ноги закреплены, руки за головой с отягощением	2 мин 4x5-10 с	В форме соревнований на большее количество повторений
<b>V заключительная станция</b>		Для всех обучающихся
1. Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	4 мин 4-8 раз	
2. Баскетбол по упрощенным правилам	4x2 мин	Перерывы для отдыха 1-2 мин, темп максимальный

### *Развитие быстроты*

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы представлены в таблице 49.

Таблица 49

Методические рекомендации по преимущественному развитию силы в быстрых (БМВ) и медленных (ММВ) мышечных волокнах (по В.Н. Селуянову, 2000)

Методические положения	БМВ	ММВ
Продолжительность упражнений	До 30 с и до отказа	30-60 с и до отказа
Интенсивность выполнения упражнения	80-90% от максимума	40-80% от максимума
Число серий	5-15 (ограничивается концентрацией ионов водорода в саркоплазме МВ)	То же
Интервал отдыха между сериями	5-10 мин активного отдыха (определяется временем окисления молочной кислоты)	То же
Интервал отдыха между тренировками	5-10 дней (обусловлен скоростью синтеза миофибрилл в МВ)	То же
Режим функционирования мышц	Динамический	Статодинамический (с нарушением кровообращения)

Первая задача решается в ходе общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению к соревновательным упражнениям;
- б) прилагать максимум усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Физиологический режим силовой тренировки представлен в таблице 42.

Примерная схема КТ для силовой подготовки борца

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная станция</b>	4 мин	Для всех обучающихся
Ходьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук, наклонами и нырками туловища	2 мин	Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки и мышцы к силовой тренировке
Ходьба в глубоком приседе в чередовании с прыжками	2 мин	В медленном темпе без рывков
Передвижение в упоре сзади вперед, назад, в стороны	4x10-20 м 2 мин	
Упражнения на растягивание		Включая имитацию упражнений КТ
<b>I станция</b>	8 мин	Количество повторений должно быть таким, чтобы последнее повторение выполнялось с максимальным усилием
<b>II станция</b>	8 мин	
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых под углом 90° руках	3 x8-10	Количество подтягиваний должно составлять 40-60% от максимума. Для увеличения нагрузки можно изменять ширину хвата и его разновидности (хват сверху, хват снизу, одной сверху, другой снизу)
<b>III станция</b>		
Разгибание туловища в И.п. лёжа бедром на коне лицом вниз, ноги закреплен, руки за головой, локти отведены в стороны	8 мин 3x8-10	Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием
<b>IV станция</b>		
Прыжки через скамейки высотой 40-50 см	8 мин 3x10-12	Для увеличения нагрузки: а) увеличивать высоту препятствия; б) увеличивать расстояние между препятствиями; в) выполнять прыжки с отягощением (утяжеленный пояс, гантели и т.п.)
<b>V станция</b>		
Отжимание в упоре лёжа	8 мин 3x20-25	Для увеличения нагрузки меняем и.п.: а) руки на ширине плеч; руки вместе; широко расставлены; б) упор на ладони, упор на пальцы, упор на кулаки; в) в сочетании с хлопками
<b>VI станция</b>		
Сгибание туловища в И.п. лёжа ягодицами на коне, спиной вниз, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны	8 мин 3x10-12	Хорошо сочетать сгибания туловища с поворотами
<b>Заключительная станция</b>		
Ускорения на 20-30 м из разных исходных положений	8 мин 4-6 раз	Для всех обучающихся

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуются следующие упражнения для различных мышечных групп.

*Для развития мышц ног*

1. Из И.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, прыжком перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

*Для развития мышц рук*

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимания в упоре лёжа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных вниз руках хватом снизу. Сгибание рук с одновременным подниманием плеч.
9. Отягощение в опущенных вниз руках. Сгибая руки поднят отягощение до уровня подбородка (протяжка).
10. То же с резиновым жгутом.

*Для развития мышц туловища*

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах), спина прогнута.
2. Разгибание туловища лёжа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течении 3-5 сек.

4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из И.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.

5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лёжа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.

6. Сгибание прямых ног лёжа на наклонной скамейке головой вверх.

7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.

8. И.п. лёжа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9. Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

10. Гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны.

11. То же сидя на скамейке.

12. Подъем из партера партнера равного веса захватом туловища сзади.

13. То же стоя на параллельных скамейках.

#### *Для комплексного развития силы*

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.

2. Игры в теснения.

3. Игры в препятствия.

4. Игры за овладение обусловленным предметом.

5. Игры с прорывом через строй, из круга.

#### *Развитие выносливости*

В **таблице 51** представлены методические рекомендации по выбору средств для развития разных видов выносливости и физиологические режимы тренировки.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемого запланированного учебно-тренировочных эффекта. Напротив, неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, как следствие, ее перенапряжению.

Параметры тренировочных нагрузок для развития выносливости

№	Направленность тренирующего воздействия упражнения	Метод тренировки	Интенсивность Упражнения (в% от <i>max</i> ) и пульс (уд/10 с)	Длительность упражнения	Время отдыха	Количество повторений в серии	Общее время работы	Интервал между тренировками	Методические примечания (указания)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Аэробная	Однократный равномерный	60-70% 22-25	30-60 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Используются все виды циклических упражнений
		Однократный переменный	20-80% 24-25	30-40 мин	-	-	20-40 мин	2-3 в неделю	Можно чередовать бег в медленном темпе (1,5-2 мин с борьбой на руках или тиснением в максимальном темпе в течении 30-60 с)
		Повторный	70-80% 24-25	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-30	20-40 мин	2-3 в неделю	Наряду с циклическими упражнениями можно использовать специально-подготовительные и соревновательные упражнения борца, а также специализированные игровые комплексы
		Интервальный	70-80%	1-2 мин	В серии 30-90 с (между сериями 5-6 мин)	5-6 (число серий 3-6)	20-40 мин	1-2 в неделю	Не допускать повышения пульса выше 25 уд/10с, т.к. это приводит к превышению аэробных возможностей
2.	Смешанная аэробно-анаэробная	Однократный равномерный	80% 26-27	10-30 мин	-	-	10-20 мин	1-2 в неделю	Используются преимущественно специальные упражнения и игровые комплексы
		Однократный	50-90% 26-27	10-45 мин	-	-	10-30 мин	1-2 в неделю	Можно чередовать циклические упражнения в

		переменный							среднем темпе и специальные в максимальном
		Повторный	80-90% 26-28	2-4 мин	2-4 мин (до восстановления пульса до 120 уд/мин)	5-10	20-30 мин	1 в неделю	Используются специальные и соревновательные упражнения, включая тренировочные схватки
		Интервальный	85-90% 28-30	30-60 с	В серии 30-90 с (пульс в конце отдыха 130-140 уд/мин) Между сериями 5-6 мин	5-6 (число серий 2-4)	20 мин	1 в неделю	
3.	Анаэробная гликолитическая	Однократный равномерный	95-100% 31-32	0,5-2 мин	-	-	0,5-2	2-3 в неделю	Соревновательные упражнения (схватки) в полную силу
		Повторный	90-95% 31-32	0,5-2 мин	10-12 мин	3-6	4-12 мин	1-2 в неделю	
		Интервальный-равномерный	90-95% 31-32 и	5-10 с	В серии 20-60 с,	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	
4.	Анаэробная алактатная (скоростная выносливость)	Повторно-интервальный	400% (макс.)	8-10 с	В серии 2-3 мин; между сериями 4-6 мин	3-4 (число серий 5-6)	2-4 мин	1-2 в неделю	В форме соревнований при сдаче контрольных нормативов

## ***Технико-тактическая подготовка***

Технико-тактическая подготовка обучающихся 1-2-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения техники и тактики борьбы. При этом внимание должно быть уделено освоению ***атакующих и блокирующих захватов*** (особенно начиная со 2-го года этапа) и ***элементам маневрирования в изучаемых захватах***.

При этом элементы техники и тактики борьбы, формирующие основы единоборства, должны включаться в каждое занятие.

### **Элементы техники и тактики**

#### ***Основные положения в борьбе.***

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в стойке:*

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

*Взаимоположение борцов при проведении приемов в партере:*

- Атакуемый на животе – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый на мосту – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакуемый в партере (высоком, низком) – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

#### ***Способы маневрирования.***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

*Маневрирование* с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.п.),

#### ***Атакующие и блокирующие захваты.***

Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу.

Освоение способов освобождения от захватов:

□ *При захвате запястья* – сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье;

□ *При захвате одноименного запястья и плеча* – упереться свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освободить ее;

□ *При захвате обеих рук за запястья* – сделать резкий рывок руками на себя, поворачивая их в сторону больших пальцев противника, освободиться от захвата и тут же захватить его запястья;

□ *При захвате рук сверху* – упереться руками в туловище противника и, отходя назад, резким движением рук на себя освободиться от захвата;

□ *При захвате рук снизу* – опуская захваченные руки через стороны вниз и, приседая, захватить руки противника сверху или упереться руками ему в живот;

□ *При захвате разноименной руки и шеи* – приседая, сбить свободной рукой под локоть руку противника с шеи, наклонив при этом голову вниз, и вырвать захваченную руку;

□ *При захвате шеи с плечом* (руки атакующего соединены) – приседая, сбить свободной рукой с шеи руку противника и рывком опустить вниз захваченную руку;

□ *При захвате шеи с плечом сверху* –

а) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разорвать захват;

б) захватить туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подойти ближе к нему и, выпрямляясь, разорвать захват;

□ *При захвате туловища двумя руками спереди* – приседая, упереться ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разорвать захват;

□ *При захвате туловища с рукой* – захватить свободной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая, одновременно упереться предплечьем другой руки в живот атакующего, отойти от него назад и разорвать захват;

□ *При захвате одноименной руки и туловища сбоку* – в момент рывка за руку и зашагивания противника самому шагнуть за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отойти от него.

Таблица 52

## ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

### *Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальние руку и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх

Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе	а) Мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом на верх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата	а) Забежать вперед - в сторону и выйти на верх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги
Переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)	Лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнее ногу в упор	Переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

### *Перевороты забеганием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) отставить ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед – в сторону	а) Бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом
Переворот забеганием захватом запястья и головы		
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	а) Прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе	а) Бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

### *Перевороты переходом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом захватом скрещенных голеней	а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; в) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу	а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами
Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки	Захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад	а) Переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием
Переворот переходом с зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)	Перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону	Переворот скручиванием захватом руки и ноги

Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри
Переворот переходом ножницами и захватом подбородка	а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер	Выход наверх выседом

### ***Перевороты перекатом***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо с зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо с зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом с захватом разноименного запястья; в) переворот обратным захватом туловища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, вытянуть ноги	а) Выход наверх выседом захватом одноименного запястья; б) переворот обратным захватом туловища; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом с захватом шеи с ближним бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего;	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени	в) захватить руку, сесть на дальнее бедро	
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени

### ***Перевороты разгибанием***

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а) Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки.	Выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на кивот, прижать руки к груди в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом

Переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом	Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища
--	--	--

### *Примерные комбинации приемов*

□ Переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу спереди-защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

□ Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

□ Переворот перекатом с захватом шеи с бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

□ Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом с обвивом ноги и захватом подбородка.

□ Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: не давая перевернуть себя, лечь на бок спиной к атаующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри и дальнего бедра.

□ Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атаующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.

□ Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

□ Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра - защита: лечь на бок спиной к атаующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

**Таблица 53**

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ**

### *Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый освобождает руку; б) упереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	а) Перевод рывком за руку; б) бросок подворотом с захватом руки через плечо с боковой подножкой
Перевод рывком за руку и бедро		
Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку

Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад	Перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить разноименную руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, повернуться грудью к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху
Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка)	а) Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону	Перевод за руку, зашагивая за атакующего
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; б) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Накрывание выседом; б) перевод зашагиванием в сторону

### **Сваливания**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью снаружи (изнутри)		
Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь в бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подножкой

### **Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом за ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)

Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом	Упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад	сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом шеи и разноименного бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с задней подножкой	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с отхватом		

### ***Броски подворотом***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук с подхватом	а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть	а) Перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Захватить свободную руку атакующего; б) упираясь свободной рукой в бок или поясницу атакующего, выставить ногу вперед-в-сторону	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища с подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища с подхватом	а) Приседая, упереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком с захватом одноименной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище с подсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом ноги изнутри		

### ***Броски поворотом (мельницей)***

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести схватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги

Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи		

### **Броски прогибом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловище с обвивом (прием выполняется без отрыва атакуемого)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с подсечкой	Упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота

### **Комбинации**

- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.

- Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (с колена).
- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча я шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом нога.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом одноименной руки.

### **Тактика борьбы**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

#### **Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями спортивной подготовки технике, необходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угрозы, вызова и т.п. возможно лишь тогда, когда борец в совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения преимущества в целом.

В учебно-тренировочный процесс необходимо вводить задания, которые бы «проигрывали» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации захватов на фоне силового давления, теснения, формированию навыков ведения единоборства в необычных условиях его начала и продолжения.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Изучение простейших форм блокирования действий соперника начинается с освоения блокирующих упоров:

Таблица 54

### Блокирующие упоры

Борец А - Упор левой рукой	Борец Б - Упор правой рукой
В правое предплечье	В левое предплечье
В правое плечо	В левое плечо
Справа в ключицу	Слева в ключицу
Справа в шею	Слева в шею
Справа в грудь	Слева в грудь
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры с захватами	
Блокирующие захваты	

Прием как одиночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов спортивной подготовки начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата спортсменом. Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемом. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки соперника или создать самому борцу. Изучение способов решения захвата приемом оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом учебно-тренировочных материала и особенностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, личного практического опыта.

*Задания по освоению действий, осложненных теснением.*

Изучение возможности проведения приемов с дополнительным, усложненным требованием – *теснением*, приобретает решающее значение при современных правилах ведения поединка. Материал по изучению заданий, осложненных теснением, включается в индивидуальную «наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями обучающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способами входа в захват;

□ в совершенстве владеть структурой действий основных групп приемов на фоне маневрирования в захвате;

□ освоить логические перегруппировки для перехода от одного приема (захвата) в другой.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1-2-го годов этапа спортивной специализации (таблица 55).

Программа учебно-тренировочных этапа (спортивной специализации) 1-2-го годов  
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повтор базовой техники в условиях маневрирования	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повтор удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А – сбоку, А – со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением («вертушка»)</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом и прогибом</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов накатом и прогибом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А – сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них</b>
8	Ф	<b>Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них</b>	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них</b>
9	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них</b>
10	ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них</b>
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	<b>Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них</b>

1	2	3	4	5
13	ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков подворотом</b> , защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов перекатом</b> , защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков поворотом («мельница»)</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков прогибом</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний сбиванием</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов разгибанием</b> , защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний скручиванием</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов прогибом</b> , защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование проходов в ноги</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование проходов в ноги</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов рывком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов нырком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов разгибанием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний сбиванием</b> , захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	<b>Совершенствование бросков наклоном</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с переводами в партер</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами скручиванием</b> , защит и контрприемов от них

1	2	3	4	5
28	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций со сваливаниями</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами забеганием</b> , защит и контрприемов от них
29	Ф	<b>Совершенствование комбинаций с бросками наклоном</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами переходом и перекатом</b> , защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками вращением</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами накатом</b> , защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»)</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами разгибанием</b> , защит и контрприемов от них
33	Ф	<b>Совершенствование комбинаций с бросками подворотом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с <b>переворотом скрестным захватом голеней</b> , защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,Л О, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги)</b> , защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

## **Теория**

*1-й год спортивной подготовки*

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ***

Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ. Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### ***Тема 3. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ДВИЖЕНИЯ***

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

### ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

### ***Тема 5. РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ***

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

### ***Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

### ***Тема 7. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ***

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов.

### ***Тема 8. ГИГИЕНА ВОЗДУХА И ВОДЫ***

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха. Микроорганизмы. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

### ***Тема 9. ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ (ПРИНЦИПЫ) ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ***

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.

### ***Тема 10. ТЕНДЕНЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней.

Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

Этап начальной подготовки. Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный). Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.

Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе.

Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов. Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

### ***Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ***

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации.

Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

### ***Тема 12. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАВНОЦЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ АРСЕНАЛОВ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ВЗАИМНЫХ СТОЕК В ПРОЕКЦИИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ***

Алгоритмирование обучения технике бросков и сваливаний в вольной борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности подготовки борцов вольного стиля в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

### ***Тема 13. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

### ***Тема 14. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ***

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

### ***Тема 15. СИЛА И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ***

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

### ***Тема 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ***

Планирование учебно-тренировочных дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

### ***Тема 17. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов.

Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

*2-й год спортивной подготовки*

**Тема 1. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ С СЕРЕДИНЫ 40-Х ГОДОВ ДО КОНЦА 80-Х ГОДОВ XX СТОЛЕТИЯ**

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

**Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

**Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объем крови.

Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

**Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

**Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

**Тема 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

### ***Тема 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ***

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценки выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

### ***Тема 8. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА***

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

### ***Тема 9. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ***

Особенности инфекционных болезней.

### ***Тема 10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА***

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### ***Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ***

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в детско-юношеских спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

### ***Тема 12. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Основные положения и специфика учебно-тренировочных процесса в детском и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущества и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

### ***Тема 13. БАЗОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Систематизация содержания и последовательности учебно-тренировочных материала 1-2 года учебно-тренировочных этапа подготовки в вольной борьбе (базовая технико-тактическая подготовка). Использование динамической ситуации.

Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты).

Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

#### ***Тема 14. ТЕКУЩИЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ***

Традиционный план учебно-тренировочных сборов. Маятниковый план учебно-тренировочных сборов. Планирование макроциклов. Планирование учебно-тренировочных годов. Общие исходные предпосылки.

Традиционный план годового цикла. Опыт планирования учебно-тренировочных годов в детских группах. Системный план учебно-тренировочных годов.

Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности.

Структура учебно-тренировочных годов.

#### ***Тема 15. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для обучающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время учебно-тренировочных процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

#### ***Тема 16. УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ К СБИВАЮЩЕМУ ВЛИЯНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ***

Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации.

Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

#### ***Тема 17. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ***

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

### ***Тема 18. АДАПТАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ, КОСТНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЕЙ***

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

### ***Тема 19. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ***

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений.

Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем.

Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы.

Анализ методик подготовки и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

### ***Тема 20. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

### ***Тема 21. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ***

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

## ***Тема 22. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ***

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.

## ***Тема 23. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

## ***Тема 24. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ***

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленностям нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.

### **Зачетные требования**

#### ***По общей и специальной физической подготовке***

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

#### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

#### ***По психологической подготовке***

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

#### ***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

#### ***По инструкторской и судейской практике***

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4-й год Общие замечания**

Подготовительный материал, так же, как и в предыдущие годы, должен содержать, как минимум, следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики классической борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов.

Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим средством в группах начальной подготовки, в тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

#### **Практика**

##### ***Физическая подготовка***

В тренировочных группах 3-4 годов подготовки принципы составления комплексов КТ для развития физических качеств практически те же, что и в предыдущем случае. Основной особенностью является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

Что касается силовой подготовки, то для спортсменов этого возраста (15-16 лет) можно шире использовать упражнения с более значительными отягощениями (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости весьма эффективным средством являются прыжки на батуте, которые, пожалуй, наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировки.

В **таблице 56** представлены примерные комплексы КТ, направленные на совершенствование специфических качеств борца. Все комплексы выполняются после общей разминки.

### Примерные схемы КТ специальной направленности

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
1	2	3
<b>Комплекс № 1</b>	Общее время 1 круга – 8 мин	Выполняют от 2 до 4 кругов с установкой, постепенно сокращая время прохождения 1 круга
<b>I станция</b>		
Перетягивание палки в парах	1 мин	Борьба за ограниченную территорию (круг, линия)
<b>II станция</b>		
Поднимание штанги за один конец (можно заменить бревном)	60-80% от мах 10-12 раз в максимальном темпе	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<b>III станция</b>		
Подтягивание на перекладине в сочетании с весом на согнутых руках	10-15 раз в максимальном темпе, вис 15-20 с	
<b>IV станция</b>		
Раскачивание на канате (кольцах), касаясь ногами предмета (мяча), подвешенного на уровне головы	15-20 махов	Руки согнуты, ноги прямые
<b>V станция</b>		
«Пожарная транспортировка» - перенос партнера на руках (можно обратным захватом туловища сзади)	2x10 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
<b>VI станция</b>		
Отжимание в упоре на параллельных брусьях	До отказа в максимальном темпе	
<b>VII станция</b>		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2 раза в максимальном темпе	
<b>VIII станция</b>		
Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, набивной мяч за головой	15-20 раз в максимальном темпе	
<b>Комплекс № 2</b>	Общее время работы 60 мин	
<b>I станция</b>		
Борьба на руках	2x3 мин, 1 мин -отдых	Последние 20 с в каждой минуте - спурт
<b>II станция</b>		
Передвижение на горизонтальной лестнице	4-6x8-10 м	
<b>III станция</b>		
Наклоны с партнером в захвате туловища сзади	4x10-12	Спина прогнута. Можно выполнять упражнения, стоя на параллельных скамейках
<b>IV станция</b>		
Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на	4 x (12-15+ 15-20 с)	В максимальном темпе, хват произвольный

согнутых руках		
<b><i>V станция</i></b>		
Выталкивание из круга диаметром 2-3 м	3x2 мин, 2 перерыва по 30 с	Броски не разрешаются. Допускается отрыв партнера и вынос из круга
<b><i>VI станция</i></b>		
Приседание с партнером а) на плечах б) на руках спереди	2x10-12 2x10-12	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
<b><i>VII станция</i></b>		
Борьба за выигранное положение в скрестном захвате	3x2 мин с двумя перерывами по 30 с	
<b><i>VIII станция</i></b>		
Отжимание в упоре лёжа: а) руки на ширине плеч б) с напрыгиванием на препятствие высотой 10-12 см в) руки разведены г) с хлопками	15-20 8-12 12-15 15-20	В максимальном темпе; между сериями перерыв 30-60 с Наскок и соскок с препятствия без видимых пауз Можно с переносом тяжести тела одной руки на другую
<b><i>IX станция</i></b>		
Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	4x8-10	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
<b><i>X станция</i></b>		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-4	
<b><i>Комплекс № 3</i></b>	Общее время 15 мин	Выполнить 2-3 круга с установкой на сокращение времени прохождения 1 круга
<b><i>I станция</i></b>		
1. Забегание на мосту в обе стороны	10 – вправо, 10 – влево	На качество и скорость выполнения
2. Перевороты на мосту	10-12	В максимальном темпе
<b><i>II станция</i></b>		
1. Лежа на спине, руки в стороны в упоре; описание прямых ног в стороны	15-20	
2. И.п. – в упоре присев, одна нога в сторону. Перенос веса тела с одной ноги на другую	По 10-15 в каждую сторону	Спина прогнута, отставленная в сторону нога прямая
<b><i>III станция</i></b>		
В парах, сидя спиной друг к другу, ноги в стороны, руки соединены в локтевых суставах. Наклоны вперед, преодолевая регулируемое сопротивление партнера	По 15-20	В момент максимального сгибания партнер слегка надавливает на спину
<b><i>IV станция</i></b>		
Стоя лицом друг к другу, захватив шею двумя руками. Поочередное сгибание головы, преодолевая сопротивление партнера	10-15	Сопротивление максимальное
<b><i>V станция</i></b>		
И.п. – лёжа на спине, захватив	15-20	В максимальном темпе

ноги партнера, стоящего в стойке. Выход в стойку на лопатках		
<b><i>VI станция</i></b>		
И.п. – сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых сгибах, ноги в стороны. Борьба с целью наклонить партнера в свою сторону	3x20 с, перерыв 15 с	Во время перерыва встряхнуть руками, распустив захват. Борьба с полным сопротивлением в форме соревнований
<b><i>VII станция</i></b>		
Выгаликивание партнера за линию, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или упираясь ладонями в ладони партнера	3x20 с, перерыв 15 с	Борьба в полную силу в форме соревнования
<b><i>VIII станция</i></b>		
Наматывание и разматывание на блок троса с гирей	5-6	Это же упражнение можно выполнять на тренажере
<b><i>IX станция</i></b>		
Борьба за палку одной и двумя руками	1 мин	В форме соревнования
<b><i>X станция</i></b>		
Стоя спиной к друг другу взять друг друга вытянутыми вверх руками: 1. Наклоняясь вперед 2. Вращения в стороны	15-20 По 10-15 в каждую сторону	Для усложнения увеличить дистанцию
<b><i>XI станция</i></b>		
Передвижение по горизонтальной лестнице	2x8-10 м	
<b><i>XII станция</i></b>		
Отжимание в упоре лёжа, руки шире плеч	15-20	В максимальном темпе
<b><i>XIII станция</i></b>		
Вставание из стойки на мост, переворот на мосту, возвращение в И.п.	15-20	В максимальном темпе
<b><i>XIV станция</i></b>		
Лазание по канату 4 м без помощи ног	2	
<b><i>XV станция</i></b>		
Перенос партнера на плечах по гимнастической скамейке	2x8-10 м	В форме соревнований

### **Технико-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка обучающихся 3-4-го годов этапа спортивной специализации включает в себя продолжение освоения элементов техники и тактики борьбы. Основные положения, способы маневрирования, захваты на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстрое и надежное осуществление захвата;
- б) быстрое перемещение в захвате;
- в) предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;

- г) выведение соперника из равновесия;  
 д) сковывание его действий;  
 е) завоевание быстрым маневрированием предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);  
 ж) вынуждение теснением соперника в захвате уходить за пределы ковра;  
 з) готовность к ожиданию необычного начала поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борцов, и т.п.) и др.

Таблица 57

## ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

*Перевороты скручиванием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри	Лечь на бок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

*Переворот забеганием*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться дальней рукой и ногой в ковер	Бросок через спину захватом запястья
Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени		

*Перевороты переходом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами	Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

*Перевороты перекатом*

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги,	Мельница захватом руки и одноименной ноги
Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		

Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди;	Накрывание выседом с захватом ноги
Переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра	б) движением вперед освободить дальнюю ногу	
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот	Выход наверх захватом туловища

### *Перевороты разгибанием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра; б) перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скрещивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием переходом ножницами и захватом подбородка		

### *Перевороты накатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела от атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой		

### *Броски наклоном*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с обхватом спереди	а) толчком свободной ноги от ковра или ноги атакующего продвинуться вперед; б) поставить ногу между ног атакующего	Сбивание захватом разноименной ноги и туловища с зацепом изнутри
Бросок наклоном захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Поворачиваясь спиной к атакующему, захватить руку и шагнуть захваченной ногой вперед	а) Сваливание сбиванием захватом руки с зацепом; б) выход наверх выседом с захватом ноги через руку.

### *Броски прогибом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) и бедра	Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед	Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки	Ближнюю ногу назад, опуская плечи, выставить дальнюю	Накрывание выседом с захватом запястья и туловища

под плечо	ногу вперед	
-----------	-------------	--

### *Дожимы, уходы и контрприемы с моста*

Приём	Защита	Контрприём
Дожимы захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уход с моста: а) упираясь руками в грудь атакующего, перевернуться на живот; б) раскачиваясь в лево-вправо	а) Переворот захватом туловища спереди; б) Уйти с моста, прижав назад атакующего
Дожимы захватом рук с головой спереди		
Дожим захватом рук снизу – сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая ближнюю руку, повернуться на живот	Выход навверх забеганием
Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук)	Уходы с моста: а) забеганием в сторону от партнера; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера	Забежать назад за атакующего
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста забеганием в сторону от партнера	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом руки и туловища.
Дожим захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги (находясь сверху)	Уходы с моста: а) переворотом в сторону захваченной руки повернуться на живот; б) освобождая ногу и руку, повернуться на живот в сторону свободной руки	а) выход навверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища

### *Броски подворотом*

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему	Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой

### **Комбинации**

□ Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.

□ Переворот накатом захватом руки на ключ и дальней голени – защита: выставить ногу между ног атакующего и повернуться к нему грудью – переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени.

□ Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу и бедра.

□ Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

□ Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и дальней голени – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку – снизу с зацепом ноги стопой.

□ Переворот переходом с ножницами и захватом дальней голени – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Таблица 58

## ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

*Переводы в партер*

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги	Свободной рукой упереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой	Отставить ногу назад, упираясь руками в голову, освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; в) перевод выседом с захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом за ногу		
Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку	Захватить руки, шагнуть вперед и, разрывая захват, повернуться грудью к атакующему	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом с захватом запястья боковой подножкой; в) сваливание сбиванием захватом ноги между своими ногами; г) накрывание захватом рук с зацепом
Перевод нырком захватом туловища с подножкой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой
Перевод вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота

*Сваливания*

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Отставить захваченную ногу назад, упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища
Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом одноименной руки; в) перевод выседом захватом одноименного бедра изнутри через руку; г) переворот перекатом обратный захватом ближней ноги
Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом голенью снаружи		
Сваливание скручиванием захватом плеча и шеи	Выставить ногу в сторону поворота и, отклоняясь назад, прижать захваченную руку к туловищу	а) Перевод рывком захватом разноименной руки и туловища с подножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и

		туловища
Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом изнутри	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руки в крючок и упереться ими в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с обвивом изнутри	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### ***Броски наклоном***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего	Бросок наклоном захватом руки под плечо с задней подножкой (отхватом).
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом		

### ***Броски поворотом (мельницы)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Приседая, отставить свободную ногу назад с поворотом	Накрывание, отставляя свободную ногу назад с захватом одноименной руки.
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и шеи	а) Приседая, упереться рукой в поясницу атакующего б) Отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой; б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку и ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с передней подножкой		
Бросок подворотом захватом рук с подхватом		

### ***Броски прогибом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри

	сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи).	
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и разноименного бедра; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом рук с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом
Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ноги назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных рук и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ног атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой
Бросок прогибом захватом разноименных руки и ноги с подсечкой	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть и захватить руку на туловище.	Сваливание сбиванием захватом ноги и шеи
Бросок прогибом захватом руки и шеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловище атакующего и оторвать его от ковра	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом

### ***Броски вращением (вертушка)***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом руки		а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом

### **Комбинации**

Перевод нырком захватом туловища с подножкой – переворот накатом захватом туловища с зацепом ноги стопой.

Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной ноги стопой снаружи – защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.

□ Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри -защита: выпрямляясь упереться свободной рукой в плечо – сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.

□ Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита присесть, отставить ногу назад – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

□ Перевод рывком захватом ноги – переворот переходом захватом дальней голени снизу – изнутри и одноименной руки.

□ Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: шагнуть дальней ногой вперед, рвануть захваченную руку к себе – бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги.

□ Бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги с отхватом-защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад бросок поворотом захватом руки и шеи.

□ Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом изнутри- защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее – бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

□ Бросок вращением захватом руки – защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.

□ Бросок прогибом захватом равноименных руки и ноги с подсечкой защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

### **Тактика борьбы**

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в программе практического материала по технике и тактике борьбы для 3-4-го годов этапа спортивной специализации (**таблица 48**).

Программа учебно-тренировочных этапа (спортивной специализации) 3-4-го годов  
 («Базовая технико-тактическая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных способов маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение базовой техники в условиях маневрирования	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Освоение основных способов маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях; повторение удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту
2	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение переводов рывком;</b> <b>Повторение переводов нырком</b>	А – сбоку, А – со стороны ног	<b>Повторение переворотов скручиванием;</b>
3	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение сваливаний сбиванием</b> <b>Повторение бросков наклоном</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов забеганием</b>
4	Ф, ЛО, ПО	<b>Повторение бросков поворотом («мельница»);</b> <b>Повторение бросков вращением («вертушка»)</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов перекатом и переходом</b>
5	ЛО, ПО	<b>Повторение бросков подворотом и прогибом</b>	А – сбоку	<b>Повторение переворотов накатом и прогибом</b>
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов рывком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А – сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием, защит и контрприемов от них</b>
8	Ф	<b>Совершенствование переводов нырком, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов разгибанием, защит и контрприемов от них</b>
9	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов вращением, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов переходом, защит и контрприемов от них</b>
10	ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов выседом, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом, защит и контрприемов от них</b>
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	Ф	<b>Совершенствование бросков наклоном, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений</b>	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов прогибом, защит и контрприемов от них</b>

1	2	3	4	5
13	ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков подворотом</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов перекатом</b> , защит и контрприемов от них
14	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков поворотом («мельница»)</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , защит и контрприемов от них
15	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование бросков прогибом</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А – сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , защит и контрприемов от них
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний сбиванием</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов разгибанием</b> , защит и контрприемов от них
18	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний скручиванием</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов прогибом</b> , защит и контрприемов от них
19	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование проходов в ноги</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , защит и контрприемов от них
20	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование проходов в ноги</b> , защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , защит и контрприемов от них
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	Ф, ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов рывком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов скручиванием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
23	ЛО, ПО	<b>Совершенствование переводов нырком</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	А - сбоку	<b>Совершенствование переворотов разгибанием</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
24	ЛО, ПО	<b>Совершенствование сваливаний сбиванием</b> , захватом ног (ноги), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов накатом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
25	Ф	<b>Совершенствование бросков наклоном</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	П – на животе, А – сверху грудью к П	<b>Совершенствование переворотов прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с переводами в партер</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	<b>Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием</b> , защит и контрприемов от них

1	2	3	4	5
28	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций со сваливаниями</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами забеганием</b> , защит и контрприемов от них
29	Ф	<b>Совершенствование комбинаций с бросками наклоном</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами переходом и перекатом</b> , защит и контрприемов от них
30	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками вращением</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами накатом</b> , защит и контрприемов от них
31	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
32	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками поворотом («мельница»)</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с <b>переворотами разгибанием</b> , защит и контрприемов от них
33	Ф	<b>Совершенствование комбинаций с бросками подворотом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, А – со стороны ног	Совершенствование комбинаций с <b>переворотом скрестным захватом голеней</b> , защит и контрприемов от них
34	ЛО, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с бросками прогибом</b> , тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
35	Ф,Л О, ПО	<b>Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги)</b> , защит и контрприемов от них	А – сбоку, со стороны ног, со стороны головы	Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

## **Теория**

*3-й год спортивной подготовки*

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОСЛЕ РАСПАДА СССР***

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

### ***Тема 2. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и ее течение.

### ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности.

Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

### ***Тема 5. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

### ***Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

### ***Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.

### ***Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ***

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

### ***Тема 9. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ***

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки.

Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

### ***Тема 10. БАЗОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. (содержание технико-тактического материала для раздела программы подготовки). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки.

Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе. Степень эффективности подготовки алгоритмов технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

### ***Тема 11. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ***

Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы тренировочных сборов.

### ***Тема 12. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Система комплексного контроля во время учебно-тренировочных процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***Тема 13. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Общая характеристика систем энергосбережения мышечной деятельности. Алактатная система энергосбережения. Лактатная система энергосбережения.

Аэробная система энергосбережения. Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

#### ***ТЕМА 14. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ***

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

#### ***Тема 15. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ***

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

#### ***Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

#### ***Тема 17. КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

#### ***Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ***

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых, как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

#### ***Тема 19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

*4-й год спортивной подготовки*

#### ***Тема 1. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ***

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

## ***Тема 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

## ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгкость и составляющие ее объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

## ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА***

Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

## ***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

## ***Тема 6. СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА***

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических навыков факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения учебно-тренировочных процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

## ***Тема 7. ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней взрослости.

## ***Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

### ***Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

### ***Тема 10. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ***

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов вольного стиля с учетом их квалификации и возраста.

### ***Тема 11. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

### ***Тема 12. КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ***

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов вольного стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов вольного стиля.

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

### ***Тема 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ***

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

### ***Тема 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ***

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

### ***Тема 15. НАГРУЗКИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ***

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

### ***Тема 16. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ***

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

### ***Тема 17. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

### ***Тема 18. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Общая схема учебно-тренировочных процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Ориентировочная схема учебно-тренировочных процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

### ***Тема 16. УТОМЛЕНИЕ***

Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

## **Зачетные требования**

### ***По общей и специальной физической подготовке***

В течении года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году подготовки.

### ***По технико-тактической подготовке***

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года подготовки.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

### ***По психологической подготовке***

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

### ***По теоретической подготовке***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году подготовки.

### ***По инструкторской и судейской практике***

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

## **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

### ***Общие замечания***

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обусловлена рядом

принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая спортивную борьбу, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

**Методическая концепция подготовки спортсменов в спортивной борьбе** включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация учебно-тренировочных процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок – наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений («фонового» восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки борцов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации учебно-тренировочных и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация учебно-тренировочных процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках; стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
  - стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
  - поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
  - повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%).
- При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических научно-методического обеспечения).

Основная направленность этого этапа состоит в индивидуально-групповой технико-тактической подготовке (1-й год), в индивидуально-групповой тактико-технической подготовке (2-й год) и индивидуально-групповой тактической подготовке (3-й год). Совершенствование мастерства в этом случае должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставления его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;

□ выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

### ***Организация учебно-тренировочных процесса***

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

- **по цели** – тренировочные, контрольные и соревновательные;
- **по количественному составу обучающихся** – индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;
- **по степени разнообразия решаемых задач** – однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ и Госкомспортом РФ, все занимающиеся спортивной борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

## **Практика**

### ***Физическая подготовка***

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки составляются с учетом указанных ранее требований. В качестве отягощений для спортсменов 16-17 лет и старше в полной мере можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (на предсоревновательных этапах подготовки).

В **таблицах 60-62** представлены примерные комплексы круговой тренировки разной направленности.

Таблица 60

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для  
общеподготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<i>I станция</i> Приседание со штангой на	60-80% от <i>max</i> 4x8-12	Темп оптимальный: последнее повторение с

плечах		максимальным усилием
<b>II станция</b> Рывок штанги	60-70% от мах 4x10-12	Спина прогнута
<b>III станция</b> Тяга толчковая	100-110% от результата в толчке 4x3-5	Спина прогнута; в конце движения встать на носки, поднимая плечи
<b>IV станция</b> В стойке сгибания рук с одновременным подниманием плеч	40-60% от результата в рывке 4x10-12	Спина прогнута: последнее повторение с максимальным усилием
<b>V станция</b> Наклоны со штангой на плечах	60-80% от мах 4x8-12	Стоя в полуприседе; следить за тем, чтобы спина была прогнута
<b>VI станция</b> Вставание из приседа со штангой в согнутых руках, хват снизу	70-80% от веса спортсмена, 4x3-5	Спина прогнута
<b>Заключительная станция</b>		Для всех обучающихся
1. Упражнение на расслабление	3 мин	
2. Лазание по канату 4 м без помощи ног	2-3 раза	
3. Ускорение из разных исходных положений	(4-6)x20-30 м	В форме соревнований

Таблица 61

Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для специально-подготовительного этапа

Содержание	Дозирование	Организационно-методические указания
<b>I станция</b> 1. Бег 300 м 2. Общеразвивающие упражнения на растягивание	6	Вся тренировка проводится на стадионе с последовательным прохождением станций всеми занимающимися
<b>II станция</b> 1. Борьба на руках (вязка рук) 2. Борьба в обоюдном захвате	1,5+1,5 мин, отдых 1 мин  1,5+1,5 мин, отдых 1 мин	Задача – навязать сопернику захват  Без бросков; разрешается имитация приемов
<b>III станция</b> Бег 400 м (1 круг)	2 мин	В среднем темпе, во время бега упражнения на расслабление
<b>IV станция</b> 1. Перенос партнера, захватив туловище сзади 2. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади 3. Наклоны с партнером, захватив его туловище сзади, стоя на параллельных скамейках	2x8-10 м 2x10-12 м 2x10-12 м	Во время выполнения всех упражнений спина должна быть прогнута в пояснице (нужно «держать спину»), партнер плотно прижат к груди
<b>V станция</b> Бег 400 м (1 круг)	2 мин	
<b>VI станция</b> 1. Перенос партнера с обратным захватом туловища 2. Подъем партнера из партера	2x8-10 м 2x10-12 м	

обратным захватом туловища		
3. Приседание с партнером на руках (обратным захватом туловища)	2x10-12 м	Стараться плотно прижать партнера к груди, спина прогнута
<b>Заключительная станция</b>		Для всех обучающихся
<b>VII станция</b>		
Бег на 400 м	2-3	В медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление
<b>VIII станция</b>		
1. Борьба за захват рук снизу	3 мин (последние 30 с – спурт)	Каждому из партнеров добиваться своего излюбленного захвата
2. В обоюдном захвате скручивание партнера, забрасывая его ноги за спину	2x10-12 м	
3. Подъем партнера из партера захватом туловища сзади	2x10-12 м	
<b>IX станция</b>		
Бег 4x400 м; в конце каждого круга отжимание в упоре лёжа на максимальное число повторений	1 круг за 2,5-3 мин	Бег в медленном темпе в сочетании с упражнениями на расслабление

Таблица 62

**Примерная схема КТ скоростно-силовой направленности для  
предсоревновательного этапа**

<b>Содержание</b>	<b>Дозирование</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>I вариант</b>		
<b>I станция</b> Приседания с партнером на плечах	2x15-20	В максимальном темпе, отдых между сериями 1-2 мин
<b>II станция</b> Наклоны с партнером на плечах	2x15-20	Спина прогнута, ноги полусогнуты
<b>III станция</b> Борьба за захват(вязка рук)	2x1,5 мин с 1-мин перерывом	
<b>IV станция</b> Подъем партнера из партера обратным захватом туловища	2x15	Партнера плотно прижать к груди, спина прогнута
<b>V станция</b> Подтягивание на перекладине в сочетании с висом на согнутых руках	2 x (15-20 + вис 15-20 с)	
<b>VI станция</b> Борьба в скрестном захвате	2 x 1,5 мин с 1-мин перерывом	
<b>II вариант</b>		
<b>I станция</b> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 сек	Одновременно для всех обучающихся
<b>II станция</b>		
1. Подъем партнера из партера захватом туловища	12-15	
2. Наклоны с партнером, в захвате туловища сзади	12-15	
<b>III станция</b> Приседания с партнером на плечах	2x30	
<b>IV станция</b> Отжимания в упоре лёжа, руки широко расставлены	2x50	

<i>V станция</i> Прыжки в глубину (напрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 50-60 см)	5x10	
<i>VI станция</i> Подтягивания на перекладине	До отказа	
<i>VII станция</i> Ускорения из разных исходных положений	5x30 м	Одновременно для всех обучающихся в форме соревнований
<i>VIII станция</i> Бег на 1600 м	10 мин на пульсе 24-25 уд/10 с	Одновременно для всех обучающихся

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты круговой тренировки, которые предусматривают использование в основном соревновательных упражнений борца.

### **Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости с поочередной борьбой в стойке и партере**

Занимающиеся делятся на группы с нечетным количеством участников (5,7,9) из смежных весовых категорий (55 и 60 кг, 66 и 74 кг, 84,96 кг и 120 кг).

Суть тренировки в том, что борцы в каждой подгруппе чередуют борьбу в стойке (1 мин) с борьбой в партере (30 с). В каждом круге борец, являющийся ведущим («маткой»), встречается по очереди с партнерами по группе и борется с ними в полную силу в максимальном темпе. Другие борцы выполняют такое же задание, но в среднем темпе. Эти спортсмены могут получить также задание отрабатывать в это время излюбленные приемы. Один из участников отдыхает (1 мин или 30 с, в зависимости от задания, с которым совпал его отдых).

После отдыха он встречается с «маткой». «Матка» борется непрерывно в соревновательном темпе 6 мин.

Таким образом, общее время работы при 9 участниках составляет 48 мин, общая продолжительность отдыха во время тренировки 6 мин.

При 7 участниках общее время работы 27 мин. Каждый ведущий борется непрерывно 4,5 мин, общее время отдыха до тренировки 4,5 мин. Предлагаемый вариант КТ характеризуется максимальными показателями тренировочной нагрузки, зачастую (при правильной организации) превышающими соревновательные, поэтому такая тренировка может проводиться не чаще одного раза в месяц, обычно в конце специально-подготовительного этапа тренировки.

Чтобы группы были примерно однородными и полноценными, такую тренировку лучше всего проводить в условиях централизованных тренировочных сборов, или в спортивной школе, но с привлечением борцов из других школ, т.е. можно делать в конце этапа общую тренировку.

### **Организация тренировки**

Перед началом тренировки все спортсмены разбиваются на группы, и участнику

каждой группы присваивается номер (для большей объективности можно провести жеребьевку). После этого каждой группе указывается место тренировки.

Разминка проводится общая для всех. После разминки участники собираются на указанном месте, где им объясняется порядок тренировки. Максимальный эффект может быть достигнут только в том случае, если каждый участник будет знать порядок встреч с партнерами по группе. Ниже приводится разбивка партнеров по парам для 9 и 7 участников.

Таким образом, в каждом круге борцы встречаются с одним из соперников только один раз. Для большей четкости проведения тренировки необходимо заранее заготовить специальные карточки со схемой составления пар в каждом круге.

Поскольку чистое время работы в КТ с пятью участниками 12 минут, то можно проводить тренировку до 4 кругов в зависимости от подготовленности спортсменов.

Изменяя режим работы и характер задания, можно составлять различные варианты комплексов КТ этого типа.

Таблица 63

Схема составления пар в КТ для 5 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы			
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
I	1	1-2	1-5	1-4	1-3
		3-4	2-3	2-5	4-5
		5 св.	4 св.	3 св.	2 св.
II	2	2-3	2-1	2-5	2-4
		4-5	3-4	1-3	1-5
		1 св.	5 св.	4 св.	3 св.
III	3	3-4	3-2	3-1	3-5
		1-5	4-5	2-4	1-2
		2 св.	1 св.	5 св.	4 св.
IV	4	4-5	4-1	4-2	4-3
		2-3	3-5	1-5	1-2
		1 св.	2 св.	3 св.	5 св.
V	5	5-1	5-2	5-3	5-4
		3-4	1-4	1-2	2-3
		2 св.	3 св.	4 св.	1 св.

Таблица 64

Схема составления пар в КТ для 7 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы					
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
1	2	3	4	5	6	7	8
I	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7
		4-5	2-6	2-7	2-4	2-5	3-5
		6-7	5-7	3-6	3-7	3-4	4-6
		3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	2 св.
II	2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-1
		1-6	1-7	1-4	1-5	3-5	4-5

		5-7	3-6	3-7	3-4	4-6	6-7
		4 сб.	5 сб.	6 сб.	7 сб.	1 сб.	3 сб.
<b>III</b>	3	3-7	3-5	3-6	3-7	3-1	3-2
		1-3	1-4	1-5	2-5	4-5	1-6
		5-7	2-7	2-4	4-6	6-7	5-7
		2 сб.	6 сб.	7 сб.	1 сб.	2 сб.	4 сб.
<b>IV</b>	4	4-5	4-6	4-7	4-1	4-2	4-3
		1-3	1-5	2-5	3-5	1-6	1-7
		2-7	2-3	3-6	6-7	5-7	2-6
		6 сб.	7 сб.	1 сб.	2 сб.	3 сб.	5 сб.
<b>V</b>	5	5-6	5-7	5-1	5-2	5-3	5-4
		1-4	2-4	3-4	1-6	1-7	1-3
		2-3	3-6	6-7	4-7	2-6	2-7
		7 сб.	1 сб.	2 сб.	3 сб.	4 сб.	6 сб.
<b>VI</b>	6	6-7	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5
		2-4	3-4	1-5	1-7	1-3	1-4
		3-5	5-7	4-7	2-6	2-7	2-3
		1 сб.	2 сб.	3 сб.	4 сб.	5 сб.	7 сб.
<b>VII</b>	7	7-1	7-2	7-3	7-4	7-5	7-6
		3-4	1-5	1-6	1-3	1-4	2-4
		5-6	4-6	2-5	2-6	2-3	3-5
		2 сб.	3 сб.	4 сб.	5 сб.	6 сб.	1 сб.

Таблица 65

Схема составления пар в КТ для 9 участников

Круг	Номер ведущего	Номера заданий и характер работы							
		1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер	1 стойка	30 партер
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I</b>	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-9
		4-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-3	2-4	3-4
		6-7	5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6
		8-9	7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8
		3 сб.	4 сб.	5 сб.	6 сб.	7 сб.	8 сб.	9 сб.	2 сб.
<b>II</b>	2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9	2-1
		1-6	1-7	1-8	1-9	1-3	1-4	3-4	4-5
		5-8	3-8	3-9	3-5	4-6	3-6	5-6	6-7
		7-9	6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9
		4 сб.	5 сб.	6 сб.	7 сб.	8 сб.	9 сб.	1 сб.	3 сб.
<b>III</b>	3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8	3-9	3-1	3-2
		1-7	1-8	1-9	1-2	1-4	2-4	4-5	1-6
		2-8	2-9	2-5	4-6	2-6	5-6	6-7	5-8
		6-9	4-7	4-8	5-9	5-7	7-8	8-9	7-9
		5 сб.	6 сб.	7 сб.	8 сб.	9 сб.	1 сб.	2 сб.	4 сб.
<b>IV</b>	4	4-5	4-6	4-7	4-8	4-9	4-1	4-2	4-3
		1-8	1-9	1-2	1-3	2-3	3-5	1-6	1-7
		2-9	2-5	3-6	2-6	5-6	6-7	5-8	2-8
		3-7	3-8	5-9	5-7	7-8	8-9	7-9	6-9
		6 сб.	7 сб.	8 сб.	9 сб.	1 сб.	2 сб.	3 сб.	5 сб.
<b>V</b>	5	5-6	5-7	5-8	5-9	5-1	5-2	5-3	5-4

		1-9	1-2	1-3	2-3	3-4	1-6	1-7	1-8
		2-4	3-6	2-6	4-6	6-7	4-8	2-8	2-9
		3-8	4-9	4-7	7-8	8-9	7-9	6-9	3-7
		7 св.	8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	6 св.
<b>VI</b>	6	6-7	6-8	6-9	6-1	6-2	6-3	6-4	6-5
		1-2	1-3	2-3	3-4	1-5	1-7	1-8	1-9
		3-5	2-5	4-5	5-7	4-8	2-8	2-9	2-4
		4-9	4-7	7-8	8-9	7-8	5-9	3-7	3-8
		8 св.	9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	7 св.
<b>VII</b>	7	7-8	7-9	7-1	7-2	7-3	7-4	7-5	7-6
		1-3	2-3	3-4	1-5	1-6	1-8	1-9	1-2
		2-5	4-5	5-6	4-8	2-8	2-9	2-4	3-5
		4-6	6-8	8-9	6-9	5-9	3-6	3-8	4-9
		9 св.	1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	8 св.
<b>VIII</b>	8	8-9	8-1	8-2	8-3	8-4	8-5	8-6	8-7
		2-3	3-4	1-5	1-6	1-7	1-9	1-2	1-3
		4-5	5-6	4-7	2-7	2-9	2-4	3-5	2-5
		6-7	7-9	6-9	5-9	3-6	3-7	4-9	4-6
		1 св.	2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	9 св.
<b>IX</b>	9	9-1	9-2	9-3	9-4	9-5	9-6	9-7	9-8
		3-4	1-5	1-6	1-7	1-8	1-2	1-3	2-3
		5-6	4-7	2-7	2-8	2-4	3-5	2-5	4-5
		7-8	6-8	5-8	3-6	3-7	4-8	4-6	6-7
		2 св.	3 св.	4 св.	5 св.	6 св.	7 св.	8 св.	1 св.

### **Вариант КТ для совершенствования специальной выносливости в борьбе в партере**

Здесь могут быть представлены две формы проведения такой тренировки.

Первая заключается в том, что все борцы делятся на две подгруппы, как и в предыдущем случае, но с любым количеством участников (как правило не больше 5-6 человек). Проводится жеребьевка. Каждому участнику присваивается порядковый номер.

Один из борцов ведущий. Он поочередно борется в партере с каждым из участников в течении 30 сек с задачей провести хотя бы один прием при борьбе сверху и успешно защищаться при борьбе внизу. Остальные участники в этот момент отдыхают. Таким образом общее время работы при 3-х участниках – 1,5 мин, при 4-х – 2 мин, при 6-ти – 3 мин.

Количество кругов – от 2 до 4-х.

Вторая форма организации КТ предусматривает разделение борцов на подгруппы с четным числом участников (не менее 4-х, но лучше больше – 6-8).

Проводится жеребьевка. Нечетные номера встречаются с четными. В первом круге 1-2, 3-4, 5-6, 7-8 и т.д. В следующем круге нечетные номера остаются на месте, а четные номера переходят к нечетным по часовой стрелке.

Таким образом состав пар по кругам следующий:

I круг – 1-2, 3-4, 5-6, 7-8; нечетные сверху.

II круг – 8-1, 2-3, 4-5, 6-7; четные сверху.

III круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; нечетные сверху.

IV круг – 1-6, 3-8, 5-2, 7-4; четные сверху.

Отдых 6-8 мин.

V круг – 2-1, 4-3, 6-5, 8-7; четные сверху.

VI круг – 1-8, 3-2, 5-4, 7-6; нечетные сверху.

VII круг – 6-1, 8-3, 2-5, 4-7; четные сверху.

VIII круг – 1-4, 3-6, 5-8, 7-2; нечетные сверху.

Чистое время такой тренировки при продолжительности одной схватки 30 сек для каждого участника составляет 4 мин. Поэтому этот комплекс можно выполнять от 2-х до 4-х раз. Интервал отдыха между данными сериями возрастает до 10-12 мин.

### **Этап спортивного совершенствования (1-3-й год)**

#### ***Технико-тактическая подготовка***

Технико-тактическая подготовка обучающихся 1-3 годов этапа ССМ и ВСМ включает в себя формирование на базе ранее освоенной базовой техники и тактики борьбы коронной техники и тактики борьбы, позволяющих достичь высоких спортивных результатов. Рекомендуемый перечень технико-тактического арсенала приведен в **таблицах 45 и 46**. При этом важно уделять внимание при совершенствовании элементов техники и тактики (***выведение из равновесия, атакующие и блокирующие захваты, способы маневрирования в изучаемых захватах***) возможности быстрого и надежного их выполнения в различных эпизодах поединка и с разными по манере ведения борьбы соперниками.

В процессе ***индивидуально-групповой технико-тактической*** подготовки с занимающимися 1-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе стоек, захватов, взаимоположений борцов, отличающихся телосложением (высокие-низкие, узкие-широкие, с короткими руками – с длинными руками), борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, но с разными соперниками и в разных стойках (односторонней, разносторонней, левой, правой).

В процессе ***индивидуально-групповой тактико-технической*** подготовки с занимающимися 2-го года на занятиях в соответствии с перечнем возможных в вольной борьбе захватов, как в положении стоя, так и в положении партера, борцы по очереди получают задание бороться с использованием запланированного на данную неделю (двухнедельный цикл) захвата, стойки, взаимоположения.

При этом, «атакующий» использует любые усвоенные им в период базовой подготовки захваты. При этом он может построить свою тактику на срыве неудобного для него захвата, может согласиться с захватом противника и продолжать борьбу, может навязать в ответ свой захват, нейтрализующий атакующие функции захвата противника.

***Индивидуально-групповая тактическая*** подготовка на 3-м году занятий в группах совершенствования спортивного мастерства направлена на оптимизацию тактических подготовок к коронным приемам и совершенствование комбинационного стиля борьбы.

Конечно, тренировка не проходит только в этом ключе. Она состоит из раздела индивидуальной работы над техникой, из раздела совершенствования специальных физических качеств и, в случае приближения промежуточных соревнований, включает подготовку к встречам с наиболее вероятными противниками.

Таблица 66

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ***Переводы в партер*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Перевод рывком за руку с подножкой (подсечкой)	а) Не дать захватить руку; б) перекрыть свободной рукой грудь соперника и отшагнуть назад ближней ногой, разорвать захват	а) Перевод рывком за руку; б) сваливание сбиванием захватом за руку
Перевод нырком захватом ближней ноги	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, упереться руками в атакующего	а) Перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) перевод захватом за шею атакующего с одновременным поворотом в сторону захваченной ноги
Перевод нырком захватом ног	а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) отбросить ноги назад, захватив шею атакующего	а) Перевод рывком за руку и шею сверху б) бросок прогибом захватом руки и шеи сверху; в) перевод рывком за шею с забеганием назад
Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой (подсечкой)	а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) упереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад	
Перевод выседом захватом ноги через руку	а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку; г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему	а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону

*Сваливания*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Сваливание сбиванием захватом ноги	Захватить руки, отставить захваченную ногу	Перевод нырком захватом ног
Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней ноги	Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват	Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри

Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом	Упереться рукой в грудь, выставить свободную ногу вперед – в сторону	Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью (стопой) изнутри		
Сваливание скручиванием захватом туловища с обвивом изнутри	Упереться предплечьем в грудь, отставить обвитую ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подножкой
Сваливание скручиванием захватом руки и туловища с обвивом изнутри	Не дать выполнить захват, встав в высокую стойку	Бросок прогибом с захватом руки и туловища

### **Броски наклоном**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом рук с обвивом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.
Бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом	Наклониться вперед, отставить ногу назад	а) Перевод рывком захватом туловища и бедра; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с задней подножкой.
Бросок наклоном захватом туловища и ближнего (дальнего) бедра сбоку	Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом
Бросок наклоном захватом ноги с задней подножкой		
Бросок наклоном захватом ноги с отхватом	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь выпрямляя ногу назад – разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего; г) захватить руку, другой рукой упереться в плечо и освободить ногу, отставляя ее назад	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом; в) бросок подворотом захватом руки и шеи с подхвата
Бросок наклоном захватом руки и одноименной ноги с задней подножкой	Упираясь рукой в грудь атакующего, а голенью захваченной ноги в бедро, отставить свободную ногу назад.	Бросок наклоном захватом руки и шеи с задней подножкой (обхватом).
Бросок наклоном захватом руки и ноги с отхватом		

### **Броски поворотом (мельницы)**

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
--------------	---------------	-------------------

Бросок поворотом захватом шеи и ноги снаружи	Упираясь рукой в голову, отставить захваченную ногу назад	а) Перевод поворотом в сторону свободной ноги; б) переворот скручиванием захватом плеча спереди - снизу.
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	Шагнуть дальней ногой вперед, рывком освободить захваченную руку	Перевод рывком захватом руки
Бросок поворотом захватом одноименного плеча		
Бросок поворотом захватом руки под плечо и одноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад	Перевод поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и разноименной ноги снаружи	Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад	Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки
Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри	Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону	Перевод поворотом в сторону свободной ноги

### ***Броски подворотом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой	а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку	а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой
Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом		
Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с боковой подножкой	Выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).	Перевод рывком захватом туловища
Бросок подворотом захватом рук сверху с подхватом	Упереться рукой в бок (бедро), присесть и, отставляя ногу назад, захватить ногу атакующего	а) Перевод рывком захватом ближней руки и одноименного бедра; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку, с подсадом

### ***Броски прогибом***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой (зашагиванием)	Захватить руку, поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку		
Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку с подсечкой сзади	а) Прижать руку, упереться предплечьем в грудь; б) захватить руку на туловище, присесть и поставить ногу между ног атакующего	а) Бросок через спину захватом запястья; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом изнутри
Бросок прогибом захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи	Упереться рукой в подбородок, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом; б) бросок прогибом захватом

		руки и туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз), отставить захваченную ногу назад; б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом
Бросок прогибом захватом рук с зацепом	Упереться в грудь (живот), отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота
Бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименной руки с обвивом	а) Упереться свободной рукой в бедро (таз); б) прогнуться, захватив ногу	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) с подсадом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги	Упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад	а) Бросок подворотом захватом руки и ней с передней подножкой; б) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом
Бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой	Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад	Бросок наклоном захватом руки с задней подножкой
Бросок прогибом захватом ноги с подсечкой		
Бросок прогибом захватом рук с подсадом изнутри	Упереться руками в грудь, приседая, отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища и ноги; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.
Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку и туловище

### *Броски вращением*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Бросок вращением захватом ноги	а) Упереться голенью между ног атакующего; б) в момент нырка шагнуть вперед	Накрывание переносом ноги в сторону поворота
Бросок вращением захватом руки сверху	а) Прижать туку к туловищу; б) прижать предплечье к груди соперника; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	а) перевод зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрывание выседом

### **Комбинации**

- Перевод рывком захватом или ближней руки с подножкой – переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, освободить захват – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
- Перевод рывком захватом ноги с подсечкой – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной ноги с задней подножкой – защита: упереться ногой в живот атакующего – сваливание сбиванием захватом ноги.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом – защита: присесть, отставляя ногу назад – бросок прогибом захватом руки и туловища.
- Бросок прогибом захватом руки двумя руками с обвивом – защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить захваченную ногу назад – бросок вращением захватом руки.
- Перевод вращением захватом руки сверху – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки – защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги.
- Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.
- Контрприем: накрывание, отставляя свободную ногу назад с поворотом – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища – защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего – бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой (подхватом).
- Перевод нырком захватом руки и туловища сбоку – переворот скручиванием захватом дальней руки снизу.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги.
- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: подойдя ближе к атакующему, захватить его туловище спереди – бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.
- Бросок наклоном захватом руки и ноги с задней подножкой – защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад – бросок подворотом захватом руки и ноги с передней подножкой.
- Бросок подворотом захватом плеча и шеи – защита: выпрямиться и захватить свободной рукой на шее руку атакующего – бросок подворотом захватом плеча и шеи (в противоположную захваченной руке сторону).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

*Перевороты скручиванием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот скручиванием рычагом с захватом шеи сверху и своей руки из-под плеча	Упереться свободной рукой в ковер, сесть на захваченное бедро	а) Выход наверх, выседом; б) мельница назад с захватом одноименной руки и ноги; в) бросок через спину захватом руки через плечо (то же с подножкой сбоку)
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом руки на ключ и ближнего бедра с зацепом шеи	Лечь на живот, руки убрать руки в стороны, не дать выполнить зацеп ноги	
Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри		
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	а) Не давая осуществить захват, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее	Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой снаружи
Переворот скручиванием захватом дальних руки и голени		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами)	Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего

*Перевороты забеганием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх	Переворот через себя захватом запястья
Переворот переходом с захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги	Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги	Бросок подворотом захватом ближнего плеча
Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром	Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе	Переворот через себя захватом руки под плечо с подножкой

*Перевороты перекатом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Упереться руками в ковер, прогнуться	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри и бедра		
Переворот перекатом обратным захватом туловища	Лечь на бок грудью к атакующему, захватить его запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него	а) Переворот через себя выседом и захватом запястья; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) переворот перекатом обратным захватом туловища; г) выход наверх подседом с

		захватом разноименного запястья.
Переворот перекатом с захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени	Отставляя захваченную ногу назад, опереться на предплечье дальней руки	Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом
Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и ближнего бедра	а) Прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего; в) бросок через спину захватом руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову	Упереться руками в ковер, прогнуться	Мельница назад захватом рук под плечи
Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом голени	Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот	а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом
Переворот перекатом с захватом шеи с бедром	Не дать выполнить захват шеи и бедра	захватом ближней руки под плечо
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Лечь в низкий партер, поднять голову вверх	Накрыть ближней ногой

### *Перевороты переходом*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего	Накрыть атакующего ближней ногой
Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	Убрать руку вперед, лечь на живот	Бросок подворотом захватом руки за плечо

### *Перевороты разгибанием*

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Переворот разгибанием зацепами ног с захватом шеи из-под плеча	а) Не дать сделать зацеп – захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом захватом ноги
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руку вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча	Прижать руку к себе, выпрямляя ногу, освободить ее	а) Бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом; б) выход наверх захватом туловища сзади
Переворот разгибанием ножницами с захватом шеи из-под дальнего плеча	а) Соединить бедра, не дать сделать обвив; б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги	а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ближней руки снизу		
Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней руки сверху-изнутри	Тяжесть тела перенести на обвитую ногу, упираясь дальним коленом в ковер, выставить руки вперед	а) Выход наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом рук
Переворот переходом с	Не дать выполнить зацеп ноги	Перевод выседом, накрыть

ножницами и захватом подбородка	и захват подбородком	ближней ногой
---------------------------------	----------------------	---------------

**Перевороты накатом**

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближней голени	Упереться коленом в ковер, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего и повернуться к нему грудью	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги
Переворот накатом захватом туловища, прижимая стопу	Отталкиваясь свободной ногой, лечь на живот, выпрямить ноги и упереться рукой в ковер, в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой	Лечь на живот, не давать выполнить захват руки	Накрыть ближней ногой

**Броски наклоном**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом ближних руки и ноги с отхватом спереди	Не дать захватить руку и ногу	Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу
Бросок наклоном захватом шеи и ближней ноги с отхватом спереди	Не дать захватить шею и ногу	
Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Освободиться от захвата бедра и повернуться к атакующему; б) не дать поднять себя прогибаясь	

**Броски прогибом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом обратным захватом туловища и ближнего бедра	а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего	а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед	Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом
Бросок прогибом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать руку к себе, не дать захватить плечо и шею; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе	Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо
Переворот прогибом захватом плеча и шеи спереди		
Бросок прогибом обратным захватом туловища и дальней голени	Выпрямляя ногу, лечь на бедро дальней ноги, захватить руки на туловище	а) Выход наверх выседом; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

**Броски подворотом**

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом	а) Не дать захватить руку	Бросок подворотом с захватом

ближних руки и ноги	прижимая ее к себе;	руки через плечо с подножкой
Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги	б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед, лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему	

***Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста***

<b>Приём</b>	<b>Защита</b>	<b>Контрприём</b>
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног)	Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот	
Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку	Уход с моста: упираться руками в подбородок, лечь на живот	а) Переворот через себя захватом руки и шеи б) накрывание выседом с захватом руки и шеи
Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку бедром (находясь под партнером)		
Дожимы захватом туловища двумя руками сбоку (сидя и лежа).		
Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку	Уход с моста: забеганием в сторону от атакующего	Накрывание забеганием в сторону от атакующего
Дожим захватом одноименной руки и дальней голени снизу-сзади (находясь под партнером)	Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот	Выход наверх забеганием
Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом ног (находясь сверху).	Уход с моста: лечь на бок в сторону захваченной руки, освобождая находящуюся снизу ногу, повернуться на живот	Переворот через себя захватом руки и туловища с зацепом ноги

**Комбинации**

- Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.
- Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираться рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху.
- Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром.
- Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

**Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе**

Методы воздействия на противника (цель)				
Нейтрализовать атаки соперника	При необходимости – измотать соперника	Подавить соперника	Активизировать соперника, избравшего глухую пассивную защиту	Обыграть соперника
<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывные атаки;</li> <li>- опережение;</li> <li>- раздергивание;</li> <li>- угрозы;</li> <li>- сменой положения;</li> <li>- сдерживание блокирующим захватом;</li> <li>- сдерживание сковывающим захватом;</li> <li>- защиты на «выходе» соперника из атаки;</li> <li>- защита на «развитии» атаки соперника</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывные атаки;</li> <li>- угрозы;</li> <li>- висы на сопернике;</li> <li>- блокирующие захваты;</li> <li>- активная защита</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывные атаки;</li> <li>- сковывание;</li> <li>- жесткий прессинг соперника по всей площади ковра;</li> <li>- атаки со срывами захватов соперника;</li> <li>- атаки со сменой захватов</li> <li>- атаки с различными подготовками;</li> <li>- атаки от передвижений соперника;</li> <li>- комбинации приемов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в комбинацию броском;</li> <li>- навязывание плотного ближнего захвата;</li> <li>- провоцирующая поза;</li> <li>- ложная атака;</li> <li>- ложные захваты;</li> <li>- сковывающие захваты;</li> <li>- демонстрация пассивности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «встречи» на «выходе» соперника из атаки;</li> <li>- «обгоны» на «выходе» соперника из атаки;</li> <li>- встречи на развитии атаки соперника;</li> <li>- обгоны на развитии атаки соперника;</li> <li>- используя неудачные движения противника;</li> <li>- используя попытку сохранения позы;</li> <li>- используя попытку вырваться из захвата;</li> <li>- за счет опережения скорости</li> </ul>

Примерное содержание технико-тактической подготовки представлено в Программе практического материала по технике и тактике борьбы для 1-3-го годов этапа совершенствования спортивного мастерства (таблица 69).

Таблица 69

**Программе практического материала по технике и тактике вольной борьбы для этапа спортивного совершенствования 1-3-го годов**

№	Техника и тактика борьбы в стойке	Техника и тактика борьбы в партере
1	2	3
1.	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных	Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в

	взаимоположениях	различных взаимоположениях
2.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском наклоном</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом руки двумя руками</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском наклоном</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
3.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском подворотом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом шеи с рукой</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском подворотом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
4.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском прогибом</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом туловища</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском прогибом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
5.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском поворотом («мельница»)</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом руки и шеи сверху</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>броском накатом</b>
6.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
7.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском вращением</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом ноги двумя руками</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
8.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сбиванием</b> ; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов <b>с захватом ног</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом забеганием</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
9.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>броском скручиванием</b> ; изучение вызовов на захват атакуемым <b>руки и шеи</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом переходом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
10.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом рывком</b> ; изучение вызовов на захват атакуемым <b>шеи с рукой</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом накатом</b> ; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
11.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
12.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом</b>

	<b>нырком;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>туловища</b>	<b>прогибом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
13.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом вращением;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>ноги двумя руками</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом перекатом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
14.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>переводом выседом;</b> изучение вызовов на захват атакуемым <b>ног</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом разгибанием;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
15.	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся <b>сваливанием сбиванием и скручиванием;</b> изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от <b>захвата рук</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом скручиванием;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
16.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
17.	Совершенствование комбинаций, завершающихся <b>сваливанием скручиванием;</b> изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от <b>захвата ног</b>	Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся <b>переворотом накатом;</b> повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста
18.	Совершенствование комбинаций <b>с переводами в партер;</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с переворотами скручиванием;</b> защит и контрприемов от них
19.	Совершенствование комбинаций <b>со сваливанием сбиванием;</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с переворотами забеганием;</b> защит и контрприемов от них
20.	Совершенствование комбинаций <b>с бросками наклоном,</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с переворотами переходом и перекатом;</b> защит и контрприемов от них
21.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
22.	Совершенствование комбинаций <b>с бросками вращением,</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с накатом;</b> защит и контрприемов от них
23.	Совершенствование комбинаций <b>с бросками поворотом («мельница»),</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с переворотами скручиванием;</b> защит и контрприемов от них
24.	Совершенствование комбинаций <b>с бросками подворотом,</b> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	Совершенствование комбинаций <b>с переворотами забеганием;</b> защит и контрприемов от них
25.	Совершенствование комбинаций <b>с</b>	Совершенствование комбинаций <b>с</b>

	<i>бросками прогибом,</i> тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них	<i>переворотами переходом и перекатом;</i> защит и контрприемов от них
26.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
27.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги),</i> защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений	Совершенствование комбинаций <i>с переворотами разгибанием;</i> защит и контрприемов от них
28.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги),</i> защит и контрприемов от них; совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами	Совершенствование комбинаций <i>с переворотом скрестным захватом голени;</i> защит и контрприемов от них
29.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги),</i> защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
30.	Совершенствование комбинаций <i>с захватами ног (ноги),</i> защит и контрприемов от них	Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста
31.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
32-35.	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
36.	Повторение пройденного материала в условиях соревнований	
37-40.	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий	Тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий
41-44.	Повторение пройденного материала за весь год	
45.	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку	

## Теория

*1 год спортивной подготовки*

### **Тема 1. РОЖДЕНИЕ ВСЕМИРНОГО ПРАЗДНИКА**

Игры в Древней Олимпии. Возрождение Олимпийских игр. Соотношение сил ведущих спортивных держав накануне чемпионатов Европы, мира или Олимпийских игр.

### **Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ**

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы в России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

### ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ***

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

### ***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

### ***Тема 6. ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА***

Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Закаливание в спортивной практике.

### ***Тема 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА***

Качество психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

### ***Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ***

Отбор в группы спортивного совершенствования. Методика определения индивидуальных норм физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов.

### ***Тема 9. ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА***

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация

техничко-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела противоборцев). Теоретические константы планирования учебно-тренировочных процесса.

### ***Тема 10. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ***

Условные рефлексy в механизме формирования произвольных движений. Этапы формирования двигательных навыков. Динамический стереотип и экстраполяция в спортивных двигательных навыках. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Автоматизация двигательных навыков. Организация двигательной деятельности.

### ***Тема 11. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Общие основы специальной физической подготовки в вольной борьбе. Проблемы организации специальной физической подготовки. Специальная скоростно-силовая подготовка в вольной борьбе. Проблемы специальной выносливости. Обеспечение специальной ловкости в вольной борьбе.

### ***Тема 12. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС***

Стадия базовой подготовки (этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства). Стадия максимальной реализации спортивных возможностей. О закономерностях динамики спортивных результатов в годы углубленной специализации.

Предкульминационный этап. Этап высших достижений. Стадия спортивного долголетия (этап сохранения достижений, этап поддержания общей тренированности).

### ***Тема 13. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Основы комплексного контроля. Контроль технической и физической подготовленности, психологического и функционального состояния борцов вольного стиля. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль факторов внешней среды.

Медико-биологический контроль: определение состояния здоровья обучающихся вольной борьбой. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-педагогические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных спортсменов.

### ***Тема 14. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ***

Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена.

### ***Тема 15. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ***

Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учетом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности.

Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности учебно-тренировочных процесса. Индивидуализация учебно-тренировочных процесса борцов высокой квалификации с учетом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учетом биоэнергетических типов.

### ***Тема 16. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ИЗ БИОЛОГИИ СПОРТА***

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма.

### ***Тема 17. АМИНОКИСЛОТНАЯ И ПРОТЕИНОВАЯ ЗАГРУЗКА***

Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенез. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга.

### ***Тема 18. АДАПТОГЕНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ***

Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных.

### ***Тема 19. ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ***

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

### ***Тема 20. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление

при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

### ***Тема 21. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ***

Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки.

### ***Тема 22. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.

Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов.

Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

### ***Тема 22. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости.

Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов.

Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала.

### ***Тема 23. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

### ***Тема 24. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

### ***Тема 25. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов,

белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела.

## ***Тема 26. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

*2 год спортивной подготовки*

### ***Тема 1. ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРИНЦИПЫ, ТРАДИЦИИ, ПРАВИЛА***

Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

Жизнь и отдых олимпийцев. Честность и благородство. Олимпийские виды спорта. Церемония открытия и закрытия. Олимпийское перемирие – традиция древняя и современная.

### ***Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ***

Подготовка олимпийского резерва по вольной борьбе. Научные исследования по спортивной борьбе. Научно-методическое обеспечение подготовки борцов высокой квалификации.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Физиологические основы питания. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

### ***Тема 4. ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА НА СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ***

Физические механизмы теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Тепловая адаптация. Питьевой режим.

### ***Тема 5. СПОРТИВНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ В УСЛОВИЯХ Пониженного атмосферного давления (Среднегорья) и при смене поясо-климатических условий***

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и

после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

***Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

***Тема 7. ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ БОРЦОВ***

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания. Особенности питания в связи с климатом. Требования к готовой пище.

***Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА И КАЧЕСТВЕННЫЕ СТОРОНЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика выносливости.

Ловкость. Гибкость. Взаимосвязь и взаимодействие качественных сторон двигательной деятельности.

***Тема 9. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм. Методика расчета должных норм физиологической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм.

Индивидуальная оценка комплекса тестов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок юных борцов. Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для обучающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

***Тема 10. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ***

Влияние бани на организм. Влияние бани на кожный покров. Влияние бани на сосудистую систему. Влияние бани на мышечную систему. Влияние бани на нервную систему. Влияние бани на суставы и связки. Влияние бани на дыхательную систему. Влияние бани на системы внутренней секреции. Влияние бани на обмен веществ. Влияние бани на иммунные процессы. Влияние бани на акклиматизацию организма.

### ***Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ***

Анализ современной системы подготовки борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля. Значение типологических особенностей в спортивной подготовке борцов. Психологическая подготовка на основе учета типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки. Опрос специалистов и спортсменов. Выявление индивидуальных свойств личности.

### ***Тема 12. ДОПИНГ – НЕОПРАВДАНЫЙ РИСК***

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

### ***Тема 13. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ***

Разнообразие и преимущества применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Пиколинат хрома и рост мышц. Минеральные и электролитные напитки.

### ***Тема 14. ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В МНОГЛЕТНЕЙ И ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ***

Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации. Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки. Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов.

Адаптация организма спортсмена в течении года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок. Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации.

### ***Тема 15. ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССА В ТЕЧЕНИИ ГОДА***

Общие положения. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

### ***Тема 16. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Схватка (продолжительность схватки, вызов участников на ковер, представление участников, типы побед, спорные ситуации, классификация команд в индивидуальных и групповых соревнованиях). Оценка технических действий. Классификационные очки, присуждаемые после схватки.

### ***Тема 17. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ***

Значение общепедагогических принципов, как отправных положений деятельности тренера; проблема специальных принципов спортивной тренировки. Некоторые закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения.

Направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Непрерывность учебно-тренировочных процесса. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность учебно-тренировочных процесса.

### ***Тема 18. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ***

Аспекты интеллектуальной подготовки спортсмена. Спортивно-техническая подготовка. Задачи и содержание. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки. Предварительные замечания.

Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники (либо частичном обновлении ее). Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных навыков. Тактическая подготовка спортсмена. Содержание и место тактической подготовки в системе подготовки спортсмена. Пути тактической подготовки в процессе тренировки.

### ***Тема 19. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРИ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Проблемы восстановления. Особенности восстановления при мышечной деятельности. Неравномерность восстановительных процессов.

Фазность восстановления мышечной работоспособности. Гетерохронизм восстановительных процессов. Критерии готовности к повторной работе.

Возраст и восстановительные процессы.

### ***Тема 20. СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ***

Спортивный травматизм (понятие о травме, характеристика спортивного травматизма, локализация спортивных повреждений, механизмы возникновения спортивных травм, травматизм при различных формах проведения занятий, травмы и потеря общей спортивной работоспособности, причины спортивных травм и основы их предупреждения).

Доврачебная помощь при спортивных травмах, некоторых внезапных состояниях, заболеваниях и несчастных случаях. Спортивные травмы (потертости, ссадины, оmozоленность, ранения и кровотечения, ушибы, растяжение и надрывы

связок и сухожилий и мышц, вывихи, переломы и трещины костей, повреждение позвоночника и спинного мозга, черепа, сотрясение и ушибы головного мозга).

### ***Тема 21. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ***

Понятие о травме и травматической болезни. Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Переломы. Переломы костей верхнего плечевого пояса. Переломы костей нижних конечностей.

Массаж и физиотерапия при переломах длинных трубчатых костей и костей плечевого пояса. Физическая реабилитация при повреждениях суставов. Реабилитация при повреждениях плечевого сустава. Вывихи в плечевом суставе. Физическая реабилитация при привычном вывихе плеча (ПВП).

Травмы локтевого сустава. Повреждения коленного сустава. Повреждения голеностопного сустава. Физическая реабилитация при переломах позвоночника и таза.

Переломы позвоночника. Переломы таза. Физическая реабилитация при травмах кисти и стоп. Переломы пястных костей. Повреждения стопы.

Повреждения ахиллова сухожилия. Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Челюстно-лицевые травмы. Повреждения ЛОР-органов. Травмы глаз.

Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Ожоги. Отморожения. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Реабилитация при нарушениях осанки. Реабилитация при сколиозах. Реабилитация при плоскостопии. Игры при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

### ***Тема 22. АДАПТАЦИЯ И ВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА***

Проблема адаптации. Организация физиологических процессов – фундаментальная закономерность жизнедеятельности организма (инфраниантные и сезонные биологические ритмы).

### ***Тема 23. АДАПТАЦИОННАЯ ПЕРЕСТРОЙКА БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ***

Трансмеридиальные перемещения, режимы трудовой деятельности и спортивной тренировки. Динамика циркадиальных ритмов в условиях гипокинезии и изменения газовой среды. Хронофизиологические аспекты адаптации человека к условиям Заполярья.

### ***Тема 24. СТРУКТУРА ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА***

Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего

олимпийского цикла тренировки. Скоростно-силовые виды спорта. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости. Виды спорта со сложной координацией движений. Спортивные игры, единоборства и многоборья. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки.

### ***Тема 25. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ***

Систематизация наиболее общих представлений о структуре годичного цикла тренировки. Сравнительный анализ различных вариантов построения годичного цикла тренировки. Отправные положения существующей соревновательной практики. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации.

#### *3 год спортивной подготовки*

### ***Тема 1. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА***

Расширение международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет и его президенты. Олимпийские конгрессы.

### ***Тема 2. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В РОССИИ***

Система подготовки борцов высокой квалификации в сборных командах страны (юниорской и взрослой). Эволюция техники, тактики и системы подготовки по вольной борьбе.

Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

### ***Тема 3. ФИЗИОЛОГИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ***

Основные функции центральной нервной системы. Общая физиология центральной нервной системы. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Торможение в центральной нервной системе. Специфические и неспецифические отделы центральной нервной системы. Функции спинного мозга, мозжечка. Вегетативная нервная система.

Организация двигательной деятельности. Безусловные и условные рефлексы. Механизмы и условия образования условных рефлексов. Виды условных рефлексов. Торможение, его виды и значение при условно-рефлекторной деятельности. Типы высшей нервной деятельности. Фазовые состояния и нарушение взаимодействия между возбуждением и торможением.

### ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ И ВЫНОСЛИВОСТИ***

Физиологические основы мышечной силы. Физиологические основы скоростно-силовых качеств. Определение понятия «выносливость». Аэробные

возможности организма и выносливость. Кислородтранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

***Тема 6. СИСТЕМА ОТБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД ПО  
ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Принципы и критерии формирования сборных команд для участия в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

***Тема 7. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ***

Теоретические предпосылки тренированности. Спортивная тренировка. Физиологическое обоснование средств тренированности. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при стандартной работе. Показатели тренированности при предельной работе. Характеристика перетренированности.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки. Особенности проведения этапа непосредственной подготовки и соревнований в условиях среднегорья. Особенности индивидуальной системы соревнований на современном этапе. Рекомендации по контролю состояния здоровья.

***Тема 8. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ  
БОРЦОВ***

Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в вольной борьбе. Этап совершенствования спортивного мастерства.

***Тема 9. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ  
БОРЦОВ***

Что нужно знать, отправляясь в баню. Что такое баня?

Пар, который лечит. Методика банной процедуры. Как запарить веник? Как правильно париться веником? Чем заменить веник?

Растиратель-массажер-мочалка. Самомассаж с помощью массажера-дорожки. Растирание рукавицей.

Баня в спорте. Питьевой режим в бане. Самоконтроль и закаливание.

***Тема 10. ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ И РАЗРЕШЕНИЕ НА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ***

Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действие гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммуноактивность организма.

Допинг – неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Чистота спорта.

### ***Тема 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Психическое состояние спортсмена в тренировочном процессе, в соревновании. Предстартовые психические состояния. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и саморегуляции в спорте. Психогигиена, психопрофилактика и психокоррекция в спорте. Деятельность спортивного психолога.

Нервная система в регуляции движений. Двигательные умения и навыки. Основы теории управления движениями. Теоретические аспекты технического совершенствования.

### ***Тема 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Пассивная борьба. Запреты и запрещенные приемы. Протест. Медицина (медицинское обслуживание, медицинское вмешательство, допинг).

### ***Тема 13. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА***

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки – разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.

### ***Тема 14. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Определяющая направленность в воспитании спортсмена как личности. Формирование нравственности – основа воспитания спортсмена в российской школе спорта. Ведущие начала мотивации спортсмена и спортивно-эстетического воспитания. Воспитание волевых и связанных с ними качеств спортивного характера; специальная психическая подготовка в спортивной тренировке. Воспитание воли (волевая подготовка). Некоторые аспекты специальной психической подготовки спортсмена.

### ***Тема 15. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И НЕКОТОРЫХ СВЯЗАННЫХ С НИМИ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА***

Основы воспитания координационных способностей. Предварительные замечания и задачи. Средства и отличительные черты методики. О путях совершенствования некоторых функциональных свойств и комплексных способностей, обуславливающих качество управления движениями.

Пути преодоления нерациональной мышечной напряженности (скованности). Пути совершенствования позно-статической и динамической устойчивости (способности сохранять равновесие). Пути совершенствования «чувства пространства» и пространственной точности движений.

### ***Тема 16. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ***

Исследование энергетического обмена. Исследования двигательных и вегетативных функций, следовых изменений работоспособности в различных видах спорта. Восстановительные процессы в ситуационных видах спорта.

### ***Тема 17. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТДЫХА***

Активный отдых. Спортивный массаж. Значение сна и психорегулирующей тренировки. Использование дыхательных смесей и влияние ионизации. Гидропроцедуры и другие средства восстановления.

### ***Тема 18. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА***

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение тренировочных занятий с учетом диагностических данных. Врачебно-педагогические наблюдения при определении развития основных качеств двигательной деятельности.

Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (состояние здоровья, физическое состояние, состояние тренированности). Организация самоконтроля.

### ***Тема 19. БИОЛОГИЧЕСКИЕ РИТМЫ – ОДИН ИЗ МЕХАНИЗМОВ ВОЛНООБРАЗНОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ***

Параметры биологических ритмов. Биологические ритмы в деятельности сердечно-сосудистой системы. Биологические ритмы в деятельности системы дыхания. Взаимосвязь ритмических колебаний в деятельности кардиореспираторной системы. Взаимосвязь биоритмов кардиореспираторной системы с интенсивностью энергетического обмена в организме и активностью симпатoadреналовой системы.

Функциональное состояние кардиореспираторной системы в различные фазы ритмических колебаний тонуса вегетативной нервной системы. Устойчивость биологических ритмов кардиореспираторной системы к воздействию факторов внешней среды. Роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadреналовой систем в формировании биологических ритмов. Взаимосвязь биологических ритмов с сезонными ритмами. Природа происхождения и механизм формирования биологических ритмов.

### ***Тема 20. ПРОГНОЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И УПРАВЛЕНИЕ ЭТИМ СОСТОЯНИЕМ***

Некоторые аспекты методики исследования биологических ритмов.

Прогнозирование параметров ритмических колебаний физиологических процессов организма. Биологические ритмы и проблема управления функциональным состоянием организма. Экология и здоровье человека.

***Тема 21. ДВОЙНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ – КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ И РЕШЕНИЮ ОСНОВНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ СПОРТА***

Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации.

***Тема 22. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМАТИЗАЦИИ И УНИФИКАЦИИ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ДОКУМЕНТАХ ПЛАНИРОВАНИЯ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ***

Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета.

***Тема 23. ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Морально-политические качества, как генеральный фактор надежности деятельности спортсмена. Эмоциональная устойчивость, как фактор надежности деятельности спортсмена. Скорость переработки информации, как психологический фактор надежности деятельности спортсмена в экстремальных условиях. Устойчивость гностических функций, как фактор надежности спортивной деятельности.

Социально-психологические компоненты надежности спортивной деятельности. Личностные особенности спортсмена, как фактор надежности спортивной деятельности. Фактор функциональных (физиологических) резервов, как специфический фактор повышения надежности спортивной деятельности.

#### 4.1.2. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – греко-римская борьба)

##### Этап начальной подготовки, 1-й год

##### Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице 70.

Таблица 70

#### Программа этапа начальной подготовки 1-го года («Базовая фундаментальная техническая подготовка»)

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади сбоку
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) и шеи.		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.		Повторение пройденного материала		
7.	Правая, одноименная	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная	Сбивание захватом руки и туловища.	Атакующий – справа,	Переворот скручиванием обратным захватом

		Перевод нырком с захватом туловища	сбоку, лицом к ногам	туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Противника	Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.	Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.	Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.		
15.	Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.	Переворот захватом туловища спереди.		
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноименная	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 15		То же, что в № 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 24

30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове Противника (П)	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П
33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.		То же.
35.		Бросок наклоном с захватом шеи и туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.		То же.
36.	Повторение пройденного материала			
37.	Правая, зеркально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П) Удержание с головы	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33		Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
39.		То же, что в № 34		То же,
40.		То же, что в № 35	зеркально	Накаты снизу
41-45	Повторение пройденного материала			
46.	Соревнования на демонстрацию изученного материала			

\* - первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

**Схемы тренировок в недельных циклах занятий  
на этапе начальной подготовки**

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3 год		
			1	3	5	1	3	5	1	3	5
1.	Подготовительная часть	Вступительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.		Игры борца с борьбой за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+
11.		Изучение защиты							+	+	+
12.		Изучение контрприемов							+	+	+
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+
14.		Отработка приемов							+	+	+
15.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов				+	+	+	+	+	+
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.		Изучение защиты							+	+	+
20.		Изучение контрприемов							+	+	+
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
23.		Отработка защиты и контрприемов							+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов		+	+	+	+	+	+	+	+
25.		Учебные схватки		+			+			+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+			+
27.		Тренировочные схватки			+			+			+
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Упражнения на расслабление		+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Теория

#### **Тема 1. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ**

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного творчества.

Развитие профессиональной борьбы в дореволюционной России. Выдающиеся русские борцы-профессионалы И. Поддубный, И. Заикин, И. Шемякин и др.

Любительская спортивная борьба в России.

Место и значение спортивной борьбы в российской системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

#### **Тема 2. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая

характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к тренировочному процессу в зале борьбы организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм юных борцов. Дополнительные формы и средства массовой физкультурно-оздоровительной работы. Особенности питания юных спортсменов. Особенности закаливания.

### ***Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ***

Понятие о технике греко-римской борьбы. Значение техники в совершенствовании мастерства борца. Основные положения в борьбе: «стойка» - прямая, высокая, низкая, одноименная, разноименная; «партер» - высокий, низкий; «мост» - высокий, низкий.

### ***Тема 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ КОНТИНГЕНТА***

Увеличение числа спортивных разрядов как средство социальной мотивации в спортивной борьбе. Увеличение числа спортивных разрядов как социально-мотивирующий фактор в спортивной борьбе. Введение технических категорий. Обеспечение взаимосвязи между присвоением разрядов и категорий. Щадящая система стимулирования роста физических качеств детей.

### ***Тема 5. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ***

Спортивная одежда и обувь борца (учебно-тренировочный костюм, трико, бандаж, носки, борцовские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем.

#### **Этап начальной подготовки, 2-й год**

#### **Практика**

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице 72**.

**Таблица 72**

**Программа этапа начальной подготовки 2-го года («Базовая расширенная техническая подготовка»)**

<b>№ недели</b>	<b>Стойка</b>	<b>Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой</b>	<b>Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.	Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере – переворотов скручиванием		
2.	Повторение в стойке бросков наклоном, в партере – переворотов забеганием		

3.	Повторение в стойке бросков подворотом, в партере – переворотов накатов		
4.	Повторение в стойке бросков через плечи, в партере – переворотов переходом		
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шее (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	Переворот скручиванием захватом плеча сверху и другой руки снизу.
9.	Повторение пройденного материала		
10.	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.	Повторение пройденного материала		
15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лёжа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом	Переворот скручиванием за себя

		рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шей.
19.		Повторение пройденного материала	
20.		То же, что в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа). Уходы с моста.
21.	Разноименная	То же, что в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.		Повторение пройденного материала	
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.

		рывком за руку.	
36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.	Повторение пройденного материала		
40.		То же, что в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забеганием или перешагиванием).
42.		То же, что в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.	Повторение пройденного материала		

\* - на 2-м году тренировок занимающиеся изучают приемы из излюбленной стойки в условиях смены их противниками и с элементарными защитами.

Таблица 73

**Схемы занятий в недельных циклах подготовки по использованию игр борца на этапе начальной подготовки**

№	Часть занятия	Содержание занятия	1 год			2 год			3,4 год			
			1	3	5	1	3	5	1	3	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Подготовительная часть	Вступительная										
2.		Общеподготовительная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.		Игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4.		Игры борца без борьбы за захват	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5.		Игры борца с борьбой за захват								+	+	+
6.		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основная часть	Повторение пройденного материала	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.		Изучение приемов в стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10.		Изучение приемов с подготовками		+	+	+	+	+	+	+	+	
11.		Изучение защиты против приемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
12.		Изучение контрприемов		+	+	+	+	+	+	+	+	
13.		Изучение комбинаций приемов			+	+	+	+	+	+	+	
14.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	

15.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	+
17.		Изучение приемов в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.		Изучение приемов с подготовками		+	+		+	+	+	+	+	+
19.		Изучение защиты		+	+		+	+	+	+	+	+
20.		Изучение контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	+
21.		Изучение комбинаций приемов		+	+		+	+	+	+	+	+
22.		Отработка приемов		+	+		+	+	+	+	+	+
23.		Отработка защиты и контрприемов		+	+		+	+	+	+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов			+		+	+	+	+	+	+
25.		Учебные схватки		+			+				+	
26.		Учебно-тренировочные схватки			+			+				+
27.		Тренировочные схватки			+			+				+
28.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Теория

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Функции физической культуры и спорта в обществе как средства нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений. Представительство боевых искусств в перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств. Место спортивной борьбы в системе упражнений физической культуры и спорта.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В СССР***

Краткий обзор развития спортивной борьбы в СССР. Массовое развитие спортивной борьбы после Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.). Рост массовости после введения занятий греко-римской борьбой с юношами. Создание организаций, осуществляющих спортивную подготовку молодежи (ДЮСШ, с 1945 г.). Всесоюзные юношеские соревнования (с 1947 года). Вступление советской федерации в Международную федерацию борьбы (ФИЛА, 1947 г.).

Способные юноши-борцы – резерв сборных команд России. Задачи ДЮСШ и СДЮСШОР в массовом развитии греко-римской борьбы и повышении спортивного мастерства борцов.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении крови, сердца и сосудов. Дыхание и газообмен, лёгкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, почки, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

#### ***Тема 4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА***

Краткие сведения о строении и функциях упражнений на организм обучающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

#### ***Тема 5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА***

Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Вредные привычки. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Весовой режим. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

#### ***Тема 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ***

Принципы и основы организации врачебного контроля. Врачебно-физкультурные диспансеры и их роль в подготовке спортсменов к соревнованиям. Содержание и методы врачебного обследования. Медицинский и спортивный анамнез.

Исследование и оценка уровня физического развития, особенностей телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата. Методы исследования физического развития.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Понятия о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Методы предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля – вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение.

#### ***Тема 7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ***

Виды повреждений у борцов. Причины и факторы травматизма в спортивной борьбе (внутренние, внешние). Профилактика травматизма (правила поведения в спортивном зале). Первая помощь при травмах.

#### ***Тема 8. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ***

Роль начальной технической подготовки в греко-римской борьбе. Терминология спортивной борьбы и ее значение при обучении приемам. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Термин как средство

формирования оптимальной двигательной установки на проведение приема в греко-римской борьбе.

Использование формализованных моделей спортивной борьбы для повышения технической подготовки борцов греко-римского стиля. Формирование содержания и распределения материала. Методика использования терминологии и двигательных ориентиров. Классификационные признаки техники приемов как основа для выбора двигательных ориентиров к проведению приема и к осуществлению «лидирования».

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

### ***Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФОРМАЛИЗОВАННЫХ МОДЕЛЕЙ И НЕТРАДИЦИОННОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Степень эффективности использования терминологии в овладении техникой приемов. Особенности биомеханической структуры приемов при различной методике подготовки базовой техники. Теоретические основы оптимизации базовой технической подготовки.

Общие и частные вопросы методики оптимизации базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля. Сущность учебно-тренировочных процесса в вопросах базовой технической подготовки.

Двигательные ориентиры в формировании двигательной установки при решении частных вопросов подготовки приемов борьбы.

Техника и методика изучения бросков отворачиванием. Техника и методика изучения бросков наклоном. Техника и методика изучения бросков прогибом. Техника и методика изучения бросков запрокидыванием. Техника и методика изучения сбиваний. Борьба на четвереньках («партер»). Влияние базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля на эффективность соревновательной деятельности.

### ***Тема 10. ОСНОВЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА БОРЦОВ***

Общая характеристика проблемы. Спортивная ориентация. Определение идеала. Прогнозирование спортивных результатов. Исследование родословной. Классификация отбираемых борцов. Формы организации начального отбора детей и подростков. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки.

### ***Тема 11. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА***

Общие представления и понятия о физических качествах борцов. Влияние физических качеств на борьбу (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость).

Задачи общей физической подготовки на начальном этапе занятий: укрепление здоровья, формирование телосложения. Основные методы общей физической подготовки. Взаимосвязь общей физической подготовки с владением техникой выполнения приемов.

## **Тема 12. МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

Материальное обеспечение. Оборудование спортивного зала. Оборудование мест занятий на летней площадке. Инвентарь.

## **Тема 13. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Цели и задачи комплекса ГТО. Структура и содержание комплекса ГТО. Необходимые требования для школьников 11-12 лет (3-я ступень). Физическая культура в повседневной жизни человека. Влияние средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, а также оценка знаний по гражданской обороне.

Выполнение зачетов и норм комплекса ГТО. Награждение значками и вручение удостоверений.

### **Этап начальной подготовки, 3-й, 4-й год**

#### **Практика**

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице 74**.

**Таблица 74**

### **Программа этапа начальной подготовки 3-го, 4-го года («Базовая технико-тактическая подготовка-1»)**

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1.					Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.
2.					Повторение бросков наклоном, переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.
3.					Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.
4.					Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.
5.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против переворотов скручиванием.
6.			Статическая и динамическая защита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.		Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.

7.			Статическая и динамическая защита против бросков прогибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов забеганием, переходом и бросков подворотом.
8.			Статическая и динамическая защита против сваливания сбиванием на опорную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков прогибом, накатом и переворотов накатом.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Статическая и динамическая защита против подворотов и сваливаний скручиванием.	Противник – сверху, сбоку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против
11.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
12.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
13.			Статическая и динамическая защита против		Статическая и динамическая защита против
14.	Повторение пройденного материала				
15.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов сваливаний скручиванием	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в сторону рабочей ноги противника		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
19.	Повторение пройденного материала				
20.	Разноименная	За шею и разноимен-	Динамические подготовки к	Атакующий - сверху,	Комбинации при переворотах

		ное предплечье	проведению подворотов и сваливаний скручиванием.	сбоку, лицом к голове	скручиванием
21.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на опорную ногу противника	Противника	Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
22.			Динамические подготовки к проведению сваливаний на рабочую ногу противника		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
23.			Динамические подготовки к проведению бросков через плечи		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
24.	Повторение пройденного материала				
25.	Одноименная	Обхват туловища с ближней рукой	Динамические подготовки к проведению переводов рывком, нырком и вращением.	Атакующий - сверху, сзади и сбоку, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Динамические подготовки к проведению переводов на опорную ногу противника.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах забеганием и переходом.
27.			Динамические подготовки к проведению бросков прогибом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
28.			Динамические подготовки к проведению сваливаний скручиванием в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.	Повторение пройденного материала				
30.	Разноименная	За туловище из-под плеча и разноименную руку	Динамические подготовки к проведению бросков и переводов рывком, нырком, вращением.	Атакующий - сверху, сбоку, лицом к ногам, Противник – в низком партере	Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Динамические подготовки к		Подготовки к перебрасываниям и

			проведению сваливаний на опорную ногу противника		комбинации при переворотах забеганием и переходом.
32.			Динамические подготовки к проведению бросков подворотом.		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при переворотах накатом и прогибом.
33.			Динамические подготовки к проведению сваливаний в сторону рабочей ноги противника		Подготовки к перебрасываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.		Повторение пройденного материала			
35.	Одноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием.	Атакующий - на мосту, Противник - удерживает и дожимает	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
36.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контрприем.
37.			Контрприемы против бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контрприем.
38.			Контрприемы против переводов в сторону рабочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спереди, уходы с моста, контрприем.
39.		Повторение пройденного материала			
40.	Разноименная	За шею и разноименное предплечье	Контрприемы против подворотов и сваливаний сбиванием	Противник – сверху, Атакующий – в низком партере	Защита против перебрасываний (бросков) прогибом.
41.			Контрприемы против сваливаний скручиванием в сторону опорной ноги		Защита против перебрасываний (бросков) накатом.
42.			Контрприемы против бросков прогибом		Защита против перебрасываний от



## **Теория**

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА***

Общественное движение и русский спорт. Физическое воспитание и спорт в учебных заведениях. Развитие теории и методики физического воспитания и спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Первые олимпийские старты русских спортсменов в международных соревнованиях. Всероссийские олимпиады. Русский спорт в годы Первой мировой войны.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА***

Органы и системы органов человека. Опорно-двигательная система и ее значение. Первая помощь при растяжении связок, вывихах суставов и переломах костей.

### ***Тема 4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Сущность физических упражнений. Техника двигательных действий. Педагогическое значение физических упражнений. Классификация физических упражнений. Классификация физических упражнений. Условия, влияющие на результат упражнений. Взаимосвязь физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

### ***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Необходимые требования для школьников 13-15 лет (4-я ступень).

### ***Тема 6. КЛАССИФИКАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Классификация видов борьбы. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (начальные технические действия в разделах борьбы, основные технические действия в разделах борьбы, вспомогательные технические действия в разделах борьбы).

### ***Тема 7. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ***

Официальный и неофициальный отбор в секциях спортивной борьбы по сенсомоторным и психомоторным качествам, психологическим свойствам личности и мотивационно-социальному поведению.

### ***Тема 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ***

Общие основы методики подготовки в греко-римской борьбе. Средства и методы подготовки в греко-римской борьбе. Формирование содержания и распределение учебного материала.

Методика использования терминологии и двигательных ориентиров.

Методика использования классификационных признаков в качестве двигательных ориентиров техники приемов организации лидирования. Вспомогательные упражнения, используемые в греко-римской и борьбе.

Степень эффективности разнонаправленной базовой технической подготовки (без привнесения динамических помех).

### ***Тема 9. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Единая классификация технических действий в спортивной борьбе, как методологический базис организации многолетней технико-тактической подготовки борцов. Инновации в создании моделей в спортивной борьбе. Пространственно-смысловая модель технико-тактической деятельности в спортивной борьбе. Результирующая модель соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Модель функционального обеспечения в спортивной борьбе.

Методология многолетней технико-тактической подготовки борца вольного стиля. Концепция функционирования спортивной борьбы. Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

### ***Тема 10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ***

Классификация физических и спортивных упражнений. Предстартовое состояние и разминка. Вработывание. Устойчивое состояние. Утомление. Восстановление.

### ***Тема 11. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Условия для занятий физической подготовкой. Общая характеристика силы как физического качества (взрывная сила, быстрая сила, медленная сила). Абсолютная сила. Относительная сила. Силовая выносливость. Физиологическая характеристика силы. Определение уровня силовой подготовленности. Средства и методы воспитания силы.

Общая характеристика выносливости как физического качества (общая выносливость, специальная выносливость). Воспитание общей выносливости. Воспитание скоростной выносливости.

Воспитание гибкости (характеристика гибкости как физического качества, методика воспитания гибкости).

### ***Тема 12. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Исходные предпосылки (оперативные планы, текущие планы, перспективные планы). Оперативные планы тренировки (планирование одного занятия; формы организации занятий; структура занятия; содержание занятий).

### ***Тема 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Характер и способы проведения соревнований. Взвешивание. Участники соревнований. Весовые категории.

Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Правила судейства. Оценка приемов и действий в схватке.

Пассивность. Борьба в «зоне пассивности» и на краю ковра. Жесты судей.

#### **Тема 14. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦА**

Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов. Особенности тестирования юных спортсменов.

Этапный, текущий и оперативный контроль. Контроль физической подготовленности и функционального состояния. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль за факторами внешней среды.

#### **Тема 15. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

#### **Тема 16. РАЗМИНКА В СПОРТЕ**

Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенности разминки перед схваткой.

#### **Тема 17. ПОСТОРЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ**

Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии. Типы и организации занятий.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год Практика**

Примерное содержание программного материала представлено в **таблицах 76 -79**

**Таблица 768**

#### **Программа учебно-тренировочных этапа (этап спортивной специализации) 1-го года**

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации	Исходное положение	Действия при выгодной динамической ситуации
1.	Одноименная стойка	Броски подворотом	Противник - в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к	Перевороты скручиванием.
2.		Броски наклоном и переводы в партер		Перевороты перекатом.
3.		Броски прогибом и		Перевороты забеганием и переходом.
				Броски накатом и

		через плечи	голове	подворотом. Перевороты накатом.
4.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
7.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
8.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
9.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
10.		Повторение		Повторение
<b>№</b>	<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
<b>неде-ли</b>	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке	Исходное положение	Квалифицированная защита при атаке
11.	Одноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – в высоком партере, противник – сверху, сбоку, к голове	Перевороты скручиванием. Перевороты перекатом.
12.		Броски наклоном и переводы в партер.		Перевороты забеганием и переходом.
13.		Броски прогибом и через плечи.		Броски накатом и подворотом. Перевороты накатом.
14.		Сваливания сбиванием и скручиванием		Броски прогибом. Перевороты прогибом.
15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Броски подворотом.	Атакующий – низком партере, противник – сверху, сбоку	Против перебрасываний (бросков) подворотом.
17.		Броски наклоном и переводы в партер.		Против перебрасываний (бросков) прогибом.
18.		Броски прогибом и через плечи.	Атакующий – лежа, Противник – сбоку, поперек	Против дожимов
19.		Сваливания сбиванием и скручиванием	Атакующий – лежа, Противник – с головы, поперек, спиной	Против дожимов
20.		Повторение		Повторение
<b>№</b>	<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
<b>неде-ли</b>	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:	Исходное положение	Действия по созданию динамической ситуации для проведения:
21.	Одноименная	Многоразовые,	Противник – в	Многоразовые,



			к голове	(броскам)
30.	Одноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
31.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к голове	Разовые, однонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
32.	Разноименная стойка	Разовые, однонаправленные подготовки к броскам, сваливаниям и переводам	Противник – в высоком партере, Атакующий – сверху, сбоку, к ногам	Разовые, разнонаправленные подготовки к переворотам и перебрасываниям (броскам)
<b>№ недели</b>	<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:	Исходное положение	Динамическая защита против бросков, сваливаний и переводов:
33.	Одноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в высоком партере, Противник – сверху, сбоку, к голове	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
34.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
35.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
36.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
37.	Разноименная стойка	Бросков подворотом	Атакующий – в низком партере, Противник – сверху, сбоку	Переворотов скручиванием и бросков подворотом
38.		Бросков прогибом		Переворотов забеганием и переходом
39.		Бросков наклоном, сваливаний.		Переворотов перекатом и накатом, бросков накатом
40.		Бросков через плечи, переводов.		Переворотов прогибом и бросков прогибом
41-43.	Повторение пройденного материала			
44-46.	Повторение пройденного материала			







15.		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка защиты и контрприемов										
17.		Отработка комбинаций приемов										
18.		Изучение приемов в партере										
19.		Изучение приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.		Изучение защиты										
21.		Изучение контрприемов										
22.		Изучение комбинаций приемов										
23.		Отработка приемов с подготовками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.		Отработка защиты и контрприемов										
25.		Отработка комбинаций приемов										
26.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.		Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

## Теория

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ***

Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ. Советские спортсмены на фронтах войны. Физкультурная работа в тылу страны. Восстановление и дальнейшее развитие физкультурного движения. Развитие государственных и общественных форм руководства физкультурным движением после окончания Великой Отечественной войны.

### ***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

### ***Тема 3. ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ И ДВИЖЕНИЯ***

Мышцы, их строение и функции. Работа мышц. Управление движением. Утомление. Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения.

***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Позы тела и мышечная деятельность. Классификация физических упражнений. Движения циклического характера. Ациклические движения. Нестандартные физические упражнения.

***Тема 5. РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ***

Закономерности функционального совершенствования движений спортсмена. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства. Структурные закономерности физической подготовленности борцов. Воспитание силовой (мышечной) выносливости. Воспитание быстроты (характеристика быстроты как физического качества, физиологическая характеристика быстроты, методика воспитания быстроты). Воспитание ловкости.

***Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

***Тема 7. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ***

Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации специальной силовой подготовки спортсменов.

***Тема 8. ГИГИЕНА ВОЗДУХА И ВОДЫ***

Физические свойства воздуха. Климат и погода. Химический состав воздуха. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха. Микроорганизмы. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения. Гигиенические требования к воде.

***Тема 9. ОБЩИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ (ПРИНЦИПЫ) ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ***

Пороговые тренирующие нагрузки. Два основных функциональных эффекта тренировки. Специфичность тренировочных эффектов. Обратимость тренировочных эффектов. Тренируемость.

***Тема 10. ТЕНДЕНЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ***

Спортивная борьба как часть общественного явления «физическая культура». Характеристика видов упражнений физической культуры. Особенности единоборств. Особенности спортивной борьбы и виды подготовки в ней.

Методология многолетней технико-тактической подготовки в спортивной

борьбе. Характеристика соревновательной технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

Этап начальной подготовки. Этап спортивной специализации (учебно-тренировочный). Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.

Методологический базис организации многолетней подготовки в спортивной борьбе. Моделирование в спортивной борьбе.

Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. Методология физической подготовки в единоборствах. Место общей физической подготовки в спортивной борьбе и целесообразность увеличения ее объемов. Методология многолетней психологической подготовки в спортивной борьбе.

### ***Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ***

Система спортивной квалификации, как средство стимулирования спортсменов и осуществления вышестоящего контроля. Проблема внутрисекционной борьбы за социальный статус. Проблема создания преемственности в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основные направления отбора и ориентации, используемые в юношеском спорте в нашей стране и за рубежом. Условия и этапы отбора и ранней спортивной специализации.

Отбор кандидатов в сборные команды. Принципы отбора в сборные команды. Условия отбора. Комплектование сборных команд.

### ***Тема 12. ПРОБЛЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАВНОЦЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ АРСЕНАЛОВ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ СМЕНЫ ВЗАИМНЫХ СТОЕК В ПРОЕКЦИИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ПЛОСКОСТЬ***

Алгоритмирование обучения технике бросков и сваливаний в вольной борьбе в условиях встречи с противниками, стоящими в различных стойках в проекции на горизонтальную плоскость. Степень эффективности подготовки борцов греко-римского стиля в условиях различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость без смены собственной стойки.

### ***Тема 13. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ***

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы спортивной подготовки. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

### **Тема 14. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результатов в соревнованиях. Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Соревнования в системе подготовки спортсменов.

### **Тема 15. СИЛА И СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки.

Методы силовой подготовки. Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования. Совершенствование способностей к реализации силовых качеств.

Развитие максимальной силы. Развитие скоростной силы. Развитие силовой выносливости. Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.

### **Тема 16. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Планирование учебно-тренировочных дня. Планирование микроциклов. Традиционные микроциклы. Маятниковые микроциклы.

### **Тема 17. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ**

Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов. Методика расчета норм физической подготовленности и функционального состояния. Индивидуальная оценка комплекса тестов.

Определение состояния здоровья детей и подростков. Функциональные методы исследования и функциональные пробы. Медико-биологические наблюдения. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год Практика**

Примерное содержание программного материала представлено в **таблицах 80 - 82**. Классификация методов воздействия на противника, тактики схватки и стилей ведения схватки – **таблицы 83 – 85**.

**Таблица 80**

### **Программа учебно-тренировочных этапа (этап спортивной специализации) 2-го года**

№ недели	Стойка		Партер	
	Исходное положение	Комбинации приемов	Исходное положение	Комбинации приемов
1.	Одноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник - в высоком партере. Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
2.		Разнонаправленные,		На завершающий

		односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением		переворот забеганием и переходом.
3.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
4.		Разнонаправленные, разносторонние диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
5.		Повторение		Повторение
6.	Разноименная стойка	Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в высоком партере. Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
7.		Разнонаправленные, односторонние комбинации на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
8.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
9.		Разнонаправленные, разносторонние, диагональные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
10.		Повторение		Повторение
11.	Одноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к голове	На завершающий переворот скручиванием.
12.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
13.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием		На завершающий переворот накатом.
14.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.

15.		Повторение		Повторение
16.	Разноименная стойка	Однонаправленные усиленные на броски наклоном, переводы рывком и нырком.	Противник – в низком партере, Атакующий – сбоку, к ногам	На завершающий переворот скручиванием.
17.		Однонаправленные усиленные на броски через плечи, переводы вращением.		На завершающий переворот забеганием и переходом.
18.		Однонаправленные усиленные на броски подворотом, сваливания сбиванием.		На завершающий переворот накатом.
19.		Однонаправленные усиленные на броски прогибом, сваливания скручиванием.		На завершающий переворот прогибом и перекатом.
20.		Повторение		Повторение
<b>№ недели</b>	<b>Стойка</b>		<b>Партер</b>	
	Исходное положение	Действия	Исходное положение	Действия
21.	Одноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, Противник – лицом к голове	Ответные однонаправленные приемы после защиты
22.		Ответные разнонаправленные броски после защиты		Ответные разнонаправленные приемы после защиты
23.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
24.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
25.		Повторение		Повторение
26.	Разноименная стойка	Ответные однонаправленные броски после защиты	Атакующий – в высоком партере, Противник – лицом к ногам	Ответные однонаправленные приемы после защиты
27.		Ответные разнонаправленные броски после защиты		Ответные разнонаправленные приемы после защиты
28.		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные однонаправленные приемы, на «выходе»
29.		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»		Обгонные разнонаправленные приемы, на «выходе»
30.		Повторение		Повторение
31.	Одноименная стойка	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии»	Атакующий – в низком партере,	Обгонные однонаправленные приемы, на «развитии»





	часть	материала									
9.		Изучение приемов в стойке									
10.		Изучение приемов с подготовками									
11.		Изучение защиты против приемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.		Изучение комбинаций приемов									
14.		Отработка приемов									
15.		Отработка контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.		Отработка комбинаций приемов									
17.		Изучение приемов в партере									
18.		Изучение приемов с подготовками									
19.		Изучение защиты									
20.		Изучение контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.		Изучение комбинаций приемов									
22.		Отработка приемов									
23.		Отработка контрприемов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.		Отработка комбинаций приемов									
25.		Учебные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
26.		Учебно-тренировочные схватки		+	+	+	+	+	+	+	+
27.		Тренировочные схватки			+	+	+	+	+	+	+
28.		Заключительная часть	Групповые силовые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
29.			Упражнения на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 83

### Классификация методов воздействия на противника в спортивной борьбе

#### Нейтрализовать:

- непрерывными атаками
- опережением
- задерживанием
- угрозами
- сменой поз
- сдерживанием захватом
- сковывающим захватом
- защитами на «выходе»
- защитой на «развитии»

#### Активизировать:

- входом в комбинацию бросков

#### При необходимости:

- измотать
- непрерывными атаками
- угрозами
- висами
- блокирующими захватами

#### Подавить:

- непрерывными атаками
- силой
- скоростью и силой
- атаками со срывами
- захватов
- различными подготовками
- атаками от передвижений
- комбинациями приемов

#### Обыграть:

- «встречами» на «выходе»
- «обгонами» на «выходе»

<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретением ближнего захвата</li> <li>-провоцирующей позой</li> <li>- ложной атакой</li> <li>- ложными захватами</li> <li>- сковывающими захватами</li> <li>- демонстрацией пассивности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защитой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- встречами на развитии</li> <li>- обгонами на развитии</li> <li>- используя неудачные движения противника</li> <li>- используя восстановление позы</li> <li>- используя вырывание из захвата</li> <li>- за счет скорости</li> </ul>
---	---	---

Таблица 84

### Классификация тактики схватки в спортивной борьбе

Силы борцов 1	Маневр силами и средствами 2	Средства борцов 3
Антропометрические характеристики	Стратегический фон схватки Разведка сил и средств противника	Объем начальных технических действий
Физические качества	Учет своих сил и средств Оценка обстановки Принятие решения	Объем и разнонаправленность технического арсенала в стойке
Сенсомоторные качества	- в каких разделах техники бороться и каких избегать; - какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами;	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы стоя
Интеллектуальные качества	- какие силы и средства реализовать и какими методами; - темп борьбы во время схватки; - методы психологического воздействия	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полустоя
Нервно-типологические особенности	(подавление-активизация); -методы психологической настройки (то же); - методы маскировки своих сил и средств; - учет косвенных факторов	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы полулёжа
Психомоторные качества	Оперативный фон схватки Обеспечение преимущественного исходного положения и методы его достижения: занятие выгодной и удобной позы; Приобретение выгодного захвата	Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы в партере
		Объем и разнонаправленность технического арсенала в положениях борьбы лёжа
Психологические свойства личности	Каких положений противника не допускать и какими методами	Объем и надежность арсенала вспомогательных технических действий
	Тактический фон схватки	
Тактика нейтрализации атак противника статической превентивной защитой (сковывающими захватами); Маневренной превентивной защитой (маневром по ковру, позами захватами); Статической непосредственной защитой; Динамической защитой; Контрприемами различного состава.		

**Классификация стилей ведения схватки в спортивной борьбе**

<b>Программированный</b>			
<b>Прямолинейный</b>		<b>Комбинационный</b>	
<b>Позиционный</b>	<b>Темповой</b>	<b>Угрожающий</b>	<b>Маневрирующий</b>
Силовой Скоростно-силовой	Силовой Скоростно-силовой	Темповик Спуртовик	Передвижением Перехватами
<b>Ситуационный</b>			
<b>Активный</b>		<b>Пассивный</b>	
<b>Навязывающий</b>	<b>Провоцирующий</b>	<b>Открытый</b>	<b>Закрытый</b>
Встречный темповик Встречный спуртовик	Передвижениями Захватами	Встречный Обгонный	Встречный Обгонный

**Теория*****Тема 1. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СВЯЗИ СОВЕТСКИХ СПОРТСМЕНОВ С СЕРЕДИНЫ 40-Х ГОДОВ ДО КОНЦА 80-Х ГОДОВ ХХ СТОЛЕТИЯ***

Выход на мировую спортивную арену. Возвращение в олимпийское сообщество. Советские спортсмены на Олимпийских играх. Рост авторитета отечественного спорта на чемпионатах мира, Европы.

***Тема 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы» (UNITED WORLD WRESTLING), ранее ФИЛА (FILA).

***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Строение сердца и его физиологические свойства. Частота сердечных сокращений у человека в покое и при мышечной деятельности. Фаза сердечного цикла. Систолический и минутный объем крови.

Сведения о гемодинамике. Общее периферическое сопротивление. Кровяное давление. Артериальный пульс. Кровообращение в артериолах, капиллярах и в венах. Кровообращение в малом кругу.

***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Предстартовое состояние. Изменение состояний организма при разминке. Вработывание. Устойчивое состояние. «мертвая точка» и «второе дыхание». Утомление. Восстановительные процессы.

***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Ознакомить с материалом, который соответствует возрасту.

### ***Тема 6. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Режим работы мышц. Качественная характеристика силовых способностей человека. Зависимость рабочего эффекта силы мышц от условий ее проявления. Факторы, способствующие повышению рабочего эффекта силы мышц.

### ***Тема 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОНТРОЛЯ МАСТЕРСТВА БОРЦОВ***

Инструментальные методы исследования и контроля. Метод, моделирующий в тренировке действия в соревновательных условиях. Метод, моделирующий защиты соперника. Метод, моделирующий ситуации, связанные с изменением роста соперника. Моделирование стартовых динамических ситуаций, возникающих на краю ковра. Методы, моделирующие тактику подготовки, оценки выбора конкретной динамической ситуации и выполнения технико-тактических действий. Полидинамометрия.

### ***Тема 8. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА***

Силовые способности. Собственно силовые способности борца. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость и ловкость. Абсолютная и относительная сила. Тесты для измерения силовых способностей.

### ***Тема 9. ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ***

Особенности инфекционных болезней.

### ***Тема 10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ БОРЦА***

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим борца. Витамины и их значение в питании борца. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### ***Тема 11. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ***

Спортивная ориентация и отбор на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации в детско-юношеских спортивных школах. Нормативные показатели физической подготовленности юных борцов. Нормативные показатели разносторонней физической подготовленности юных борцов. Соревновательная деятельность на этапе начальной подготовки и спортивной специализации.

### ***Тема 12. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦА***

Основные положения и специфика учебно-тренировочных процесса в детском

и юношеском спорте. Техническая и тактическая подготовка в системе тренировки юных спортсменов. Современные тенденции в подготовке юных борцов. Преимущества и недостатки ранней спортивной специализации. Критический анализ системы подготовки юных борцов. Пути совершенствования методики базовой технической подготовки.

### ***Тема 13. БАЗОВАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ***

Систематизация содержания и последовательности учебно-тренировочных материала 1-2 года учебно-тренировочных этапа подготовки в вольной борьбе (базовая технико-тактическая подготовка). Использование динамической ситуации.

Квалифицированная статическая защита. Создание удобной динамической ситуации для проведения атакующего приема (подготовки против квалифицированной статической защиты).

Динамическая защита. Комбинации приемов. Контрприемы. Степень эффективности поэтапного усложнения технико-тактической подготовки борцов вольного стиля.

### ***Тема 14. ТЕКУЩИЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ***

Традиционный план учебно-тренировочных сбора. Маятниковый план учебно-тренировочных сбора. Планирование макроциклов. Планирование учебно-тренировочных года. Общие исходные предпосылки.

Традиционный план годовичного цикла. Опыт планирования учебно-тренировочных года в детских группах. Системный план учебно-тренировочных года.

Исходные предпосылки системы формирования специальной готовности.

Структура учебно-тренировочных года.

### ***Тема 15. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Контроль объема и интенсивности нагрузки. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам подготовки для обучающихся в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Учет в спортивной подготовке. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки.

Система комплексного контроля во время учебно-тренировочных процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов.

### ***Тема 16. УСТОЙЧИВОСТЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ К СБИВАЮЩЕМУ ВЛИЯНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ***

Вариативность выполнения сложных технических приемов при выборе способа атаки и при различных изменениях стартовой динамической ситуации. Вариативность выполнения сложных технических приемов в условиях необходимости оценки и выбора благоприятной стартовой динамической ситуации.

Особенности переключения с одного технического действия на другое при выполнении соперником защитных действий. Устойчивость выполнения сложных технических приемов к сбивающему влиянию защитных действий соперника. Устойчивость сложных технических приемов к изменению роста соперников. Устойчивость сложных технических приемов к изменению степени эмоционального возбуждения атакующего борца. Устойчивость сложных технических приемов.

### ***Тема 17. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ***

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

### ***Тема 18. АДАПТАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ, КОСТНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЕЙ***

Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц. Спортивная специализация и структура мышечной ткани. Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности. Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам. Адаптация костной и соединительной тканей. Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани.

### ***Тема 19. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ***

Характеристика основных положений теории сложодинамических систем и методологии их исследования. Основные свойства сложодинамических систем и их применимость к анализу движений.

Методологические основы системно-структурного анализа сложодинамических систем. Кибернетические аспекты обучаемости сложодинамических систем.

Анализ подходов к проблеме совершенствования технического мастерства в спортивных единоборствах. Состояние исследований двигательной структуры сложных технических приемов спортивной борьбы.

Анализ методик подготовки и совершенствования техники выполнения сложных приемов спортивной борьбы. Характеристика проблемы совершенствования спортивного мастерства в спортивной борьбе в свете теории сложодинамических систем.

### ***Тема 20. ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Исторические предпосылки. Формирование общей теории. Методологические аспекты построения теории. Современная теория знаний. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.

### **Тема 21. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ**

Результаты соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

### **Тема 22. ОСНОВЫ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ**

Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Формирование функциональных систем и реакции адаптации. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации. Явления адаптации, реадaptации и переадаптации у спортсменов.

### **Тема 23. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки.

### **Тема 24. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ**

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленностям нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год Практика**

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице 86**.

**Таблица 86**

### **Программа учебно-тренировочных этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года по формированию комбинаций из смены стойки, захвата, броска (сбивания)**

№ п/п	Исходное положение		Конечное положение		Прием	+	-
	Стойка	Захват	Стойка	Захват			
1.		Шеи и плеча		Туловища	Перевод в партер рывком за руку - сбивание		
2.		Руки двумя руками изнутри		Туловища с рукой	Перевод рывком за руку – бросок прогибом		

3.		Руки двумя руками изнутри		Руки через плечо	Перевод рывком за руку – бросок подворотом.		
4.		Руки двумя руками изнутри		За другую руку	Перевод рывком за руку – перевод рывком за другую руку.		
5.		Шеи и туловища		Шеи и туловища	Перевод нырком – бросок прогибом.		
6.	Повторение пройденного материала						
7.		Шеи и туловища		Руки сверху и шеи	Перевод нырком – бросок подворотом.		
8.		Шеи сверху и плечом (сверху, снизу)		За туловище с рукой	Перевод рывком – бросок подворотом.		
9.		Туловища двумя руками		Туловище двумя руками	Перевод нырком – бросок наклоном.		
10.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – сбивание.		
11.		Руки двумя руками снизу (сверху)		Захват туловища	Вертушка – бросок прогибом.		
12.	Повторение пройденного материала						
13.		Руки двумя руками сверху		Руки через плечо	Вертушка – бросок подворотом.		
14.		Руки сверху и шеи		Захват рук сверху	Бросок подворотом – бросок прогибом.		
15.		Руки сверху и шеи		Туловища с руками	Бросок подворотом – сбивание.		
16.		Руки снизу и шеи		Руки и туловища	Бросок подворотом – бросок прогибом.		
17.		Руки снизу и шеи		Шеи и туловища сбоку	Бросок подворотом – бросок наклоном.		
18.	Повторение пройденного материала						
19.		Руки снизу и шеи		Туловища с рукой	Бросок подворотом – бросок прогибом.		
20.		Руки двумя руками		Туловища двумя руками	Бросок подворотом через плечо – сбивание за туловище.		
21.		Руки двумя руками		Запястья и одноимен-	Бросок подворотом через плечо – бросок		

				ного плеча изнутри	через плечи (мельница), вход снаружи.			
22.		Руки сверху и туловища		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
23.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом – сбивание.			
24.	Повторение пройденного материала							
25.		Руки снизу и туловища		Туловища	Бросок подворотом - бросок наклоном.			
26.		Шеи с плечом		Туловища с рукой	Бросок подворотом - бросок прогибом.			
27.		Руки и другого плеча снизу		Руки и туловища	Бросок подворотом - сбивание.			
28.		Туловище двумя руками		Туловища	Бросок наклоном - перевод нырком.			
29.		Туловища с рукой		Руки сверху	Бросок прогибом - бросок вертушкой.			
30.	Повторение пройденного материала							
31.		Плеча сверху и туловища		Туловища	Бросок через плечи – бросок наклоном.			
32.		Туловища с рукой		Шеи с плечом	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
33.		Туловища с рукой		Туловища с рукой	Бросок прогибом – сбивание.			
34.		Туловища с рукой		Руки через плечо	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
35.		Руки и туловища		Руки снизу и шеи	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
36.	Повторение пройденного материала							
37.		Руки и туловища		Руки и туловища	Бросок прогибом – бросок подворотом.			
38.		Руки и туловища		Руки и туловища	Сваливание захватом – бросок подворотом.			
39.		Руки двумя руками		Руки через плечо	Сбивание – бросок подворотом.			
40.		Шеи с плечом		Туловища с рукой сбоку	Скручивание – бросок прогибом.			
41.		Руки двумя руками		Руки двумя руками	Сбивание – вертушка.			
42- 46	Повторение пройденного материала							

## Теория

### ***Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ПОСЛЕ РАСПАДА СССР***

Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. Создание Олимпийского комитета России. Развитие организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Подготовка спортивных резервов. Профессионализация спорта. Развитие спорта инвалидов.

### ***Тема 2. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

### ***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Регуляция деятельности сердца. Регуляция функционального состояния сосудов. Кровообращение при работе. Тканевая жидкость и обмен веществ через капиллярную стенку. Лимфа и ее течение.

### ***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Развитие состояния тренированности. Двигательный навык. Физиологическая характеристика мышечной силы, скорости движений, выносливости и ловкости. Физиологическая характеристика тренированности.

Физиологическое обоснование принципов тренировки. Физиологическая характеристика перетренированности.

### ***Тема 5. СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ***

Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы. Принципы «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению.

### ***Тема 6. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

### ***Тема 7. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ***

Одежда спортсменов, питание, основные гигиенические требования, спортивный инвентарь при занятиях легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми, лыжным спортом, туризмом.

### ***Тема 8. СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ***

Критерии отбора в юношескую сборную команду региона и России по вольной борьбе. Уровень физической подготовленности, динамика спортивных результатов. Психологические и антропологические особенности.

### ***Тема 9. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ***

Средства общей и специальной физической и технической подготовки юных борцов. Общие тенденции и различия в методических подходах при планировании объема средств физической и технической подготовки.

Анализ основных средств подготовки юных борцов. Этапы, целевые установки и методические особенности структуры подготовки юных борцов. Основные этапы в системе подготовки юных борцов. Этап предварительной спортивной подготовки. Этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде борьбы. Модель построения многолетней подготовки юных борцов.

### ***Тема 10. БАЗОВАЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ***

Смена стойки и захвата, как комбинационная связка для проведения приема. Комбинации от комплексной смены стойки и захвата. (содержание технико-тактического материала для раздела программы подготовки). Степень эффективности включения раздела смены стойки и захвата, как основы комбинационной атаки.

Содержание технико-тактических комплексов для различных захватов в греко-римской борьбе. Степень эффективности подготовки алгоритмов технико-тактических комплексов для различных захватов в вольной борьбе.

### ***Тема 11. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВКИ***

Планирование четырехлетних циклов тренировки. Организационные аспекты. Методические аспекты. Определение ведущей цели и подцелей на каждый год четырехлетия. Выбор рациональной структуры цикла. Выбор системы соревнований. Выбор системы тренировочных сборов.

### ***Тема 12. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Система комплексного контроля во время учебно-тренировочных процесса борцов вольного стиля. Контроль в процессе тренировочных сборов. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки. Этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***Тема 13. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Общая характеристика систем энергосбережения мышечной деятельности. Алактатная система энергосбережения. Лактатная система энергосбережения. Аэробная система энергосбережения. Мощность, емкость, экономичность и

подвижность аэробной системы энергообеспечения. Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности. Периферическая адаптация и утилизация кислорода.

#### ***ТЕМА 14. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ***

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

#### ***Тема 15. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ***

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

#### ***Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды и значение гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Методика развития гибкости.

#### ***Тема 17. КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ***

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве.

Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.

#### ***Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ***

Физические упражнения. Нетрадиционные тренировочные средства. Величина и направленность нагрузки, психическая напряженность нагрузки, динамика нагрузки. Отдых, как компонент метода тренировки (продолжительность и характер отдыха).

#### ***Тема 19. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ***

Цели, применение правил, ковер, форма одежды участников соревнований, лицензии участников, возрастные и весовые категории. Соревнования и программа (соревновательная система, программа соревнований, церемония награждения).

## Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год Практика

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице 87**.

### Базовая тактическая подготовка

В литературе по спортивной борьбе вопросы тактики рассматриваются в основном с позиций осуществления сложных технико-тактических действий (СТТД), (А.Н. Ленц, 1963; 1967), в которые включены только описания подготовки к проведению приема, комбинации и контрприемы.

В работе Е.М. Чумакова (1976) делается попытка классифицировать тактику в более широком понятии. Однако все ограничивается методами воздействия путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, быстротой, техникой и т.д.

В совместных работах с психологами тренеры спортивной борьбы развили представление о тактике путем введения понятия о стилях борьбы, к которым относят комбинационные, темповые, силовые стили (В.Г. Оленик и др., 1983).

Классификационные блоки тактики спортивной борьбы, которые являются матрицей для составления программы по базовой тактической подготовке. В ее основе лежат блоки методов воздействия на противника, стили борьбы и классификации тактических действий в схватке.

На основании содержания классификационных блоков тактики спортивной борьбы предлагается программа базовой тактической подготовки применительно к условиям греко-римской борьбы.

**Таблица 87**

### Программа учебно-тренировочных этапов (этап спортивной специализации) 4-го года по разделу «Техническая подготовка с учетом тактических методов воздействия на противника, стилей борьбы и тактики схватки»

№ недели	Раздел	Тема
1-2	Методы воздействия на противника	Методы нейтрализации
3-4		Методы активизации
5-6		Методы изматывания
7-8		Методы подавления
9-10		Методы обыгрывания
11	Стратегия и тактика схватки	Планирование стратегии схватки
12		Планирование оперативного фона схватки
13-14		Планирование тактического фона схватки
15-16	Стили борьбы	Прямолинейные стили
17-18		Комбинационные стили
19		Активные стили
20		Пассивные стили

Повторение пройденного материала.

**Теория*****Тема 1. РОССИЙСКИЙ СПОРТ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ***

Расширение международных спортивных связей. Спортсмены России на Играх Олимпиад и Зимних Олимпийских играх. Подготовка к Играм.

***Тема 2. ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ***

Изменения, произошедшие в Федерации спортивной борьбы России и международной федерации «Объединенный мир борьбы», ранее ФИЛА.

***Тема 3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА***

Дыхание. Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгкость и составляющие ее объемы емкости. Вентиляция лёгких. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания. Дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

***Тема 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ВИДОВ СПОРТА***

Спортивная гимнастика. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Велосипедный спорт. Гребля. Плавание. Спортивные игры. Тяжелая атлетика. Борьба. Искусственное снижение веса тела. Альпинизм.

***Тема 5. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»***

Изучить материал, который соответствует возрасту.

***Тема 6. СИСТЕМА ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА***

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических навыков факторов в подготовке спортсменов. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические положения учебно-тренировочных процесса и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

***Тема 7. ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Возрастной аспект спортивной деятельности. Психологическая характеристика младших школьников и подростков. Психологическая характеристика юношеского спорта и ранней зрелости.

### ***Тема 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

Классификация двигательных действий. Циклические движения. Зона максимальной мощности. Зона субмаксимальной мощности. Зона большой мощности. Зона умеренной мощности. Ациклические движения.

### ***Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ***

Особенности индивидуальной подготовки борцов. Методология индивидуальной подготовки. Индивидуальные особенности технической, тактической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

### ***Тема 10. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ***

Возрастная динамика спортивных достижений борцов. Начальный возраст занятий борьбой. Возраст мастеров спорта. Сроки подготовки мастеров спорта. Структура многолетней тренировки. Система подготовки борцов вольного стиля с учетом их квалификации и возраста.

### ***Тема 11. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ***

Особенности тестирования юных борцов. Этапный, текущий и оперативный контроль.

### ***Тема 12. КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ***

Теоретико-методические аспекты распределения средств восстановления в макроцикле подготовки борцов греко-римского стиля. Характеристика системы спортивной подготовки борцов греко-римского стиля.

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Применение средств восстановления в процессе подготовки борцов высокой квалификации. Характеристика средств восстановления. Методика комплексного применения средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов вольного стиля.

Физическая работоспособность, аэробная производительность и восстановительные процессы борцов вольного стиля. Сократительные и релаксационные показатели мышц борцов вольного стиля в процессе применения комплекса восстановительных мероприятий на этапе совершенствования мастерства. Оценка результатов соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

### ***Тема 13. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ***

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

### ***Тема 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И***

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка.

Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

### **Тема 15. НАГРУЗКИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ**

Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте. Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

### **Тема 16. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика развития скоростных способностей.

### **Тема 17. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Проведение соревнований (взвешивание, жеребьевка, стартовый протокол, составление пар, выбывание из соревнований). Судейский корпус (состав судейской бригады, обязанности судейской бригады, форма одежды судей, арбитр, боковой судья, руководитель ковра, апелляционное жюри, санкции, применяемые к членам судейской бригады).

### **Тема 18. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки. Средства и методы. Основные специфические средства и методы спортивной тренировки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Общепедагогические и другие средства и методы в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Общая схема учебно-тренировочных процесса; его связи с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

Ориентировочная схема учебно-тренировочных процесса. О связях спортивной тренировки с внутренировочными факторами и условиями спортивной деятельности.

### **Тема 16. УТОМЛЕНИЕ**

Дыхание и выносливость. Роль неэнергетических процессов в развитии выносливости. Диагностика утомления.

#### 4.2. Учебно-тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого спортсмена, включенного в группу спортивной подготовки, ответственны специалист совместно с тренером-преподавателем перед началом учебно-тренировочного года разрабатывают учебно-тренировочный план.

Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и обще годовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице 5 Программы.

В Приложении 1 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *минимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течении года.

В Приложении 2 приведены примерные годовые учебно-тренировочные планы для каждого этапа спортивной подготовки, рассчитанные на *максимально* допустимое общее количество часов в год, с указанием распределения объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в течении года.

Вариативным является не только объем подготовки обучающихся, но и комплекс упражнений и иные мероприятия, используемые тренером-преподавателем в процессе подготовки спортсменов. Теоретическая подготовка при этом носит общий характер для всех спортсменов.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<i>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</i>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	≈ 1200		

вания спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	<i>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</i>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<i>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</i>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе по спортивным дисциплинам **греко-римская борьба, вольная борьба** относится следующее.

**Греко-римская борьба** относится к международной спортивной борьбе. Характерной особенностью данной борьбы является борьба в партере и стойке.

В греко-римской борьбе количество захватов ограничено, их можно производить не ниже пояса, также запрещены броски с действием ног. Но, несмотря на эти ограничения, арсенал этого единоборства включает достаточное количество переворотов и бросков.

Греко-римская борьба - это единоборство двух спортсменов с использованием различных приёмов, которые применяются не ниже пояса. Главная цель поединка — прижать противника спиной к ковру (туше́). Борец может также одержать победу, выиграв по баллам, если борец, набрав преимущество в 8 баллов, побеждает, то встреча заканчивается, когда счёт остается равным, а схватка закончена, победитель определяется по следующим критериям:

1. качество технических действий;
2. меньшее количество предупреждений;
3. по последнему техническому действию.

Встреча проводится в 2 периода по 3 минуты (2 минуты у кадетов и младше) с перерывом в 30 секунд. Борцы набирают определённое количество очков за каждый бросок, сваливание или приём, который они выполняют в схватке. Арбитр на ковре показывает очки, как и боковой судья, но руководитель ковра должен согласиться с их решением перед тем, как эти очки будут засчитаны.

Стойка в классической борьбе бывает высокой, средней, низкой и по отношению к сопернику — правосторонняя, левосторонняя, фронтальная. Вперёд выставляется, как правило, та нога борца, которая сильнее. Высокая и средняя стойка удобна для манёвренности и атаки, низкая — для защиты.

Хотя ноги и не «участвуют в схватке», их сила и быстрота играют огромную роль. При проведении большинства бросков с поднятием соперника ноги с согнутого в коленях положения переходят в выпрямленное положение, преодолевая вес атакуемого.

Приёмы в стойке отличаются рывком и амплитудой

Передвижение должно быть быстрым, но устойчивым и происходит так: сначала вперёд ставится одна нога, а потом к ней подтягивается другая, скрещивать ноги не рекомендуется, так как это может привести к потере устойчивости.

Борцам греко-римского стиля, в отличие от борцов вольного стиля, запрещается использовать в приёмах зацепы и подножки, а также атаковать ноги соперника, также строго запрещены технические действия против суставов, болевые приёмы, захват шеи двумя руками. Борцы используют только верхнюю часть тела для проведения бросков руками, поднятия тела соперника, при этом принимая

ближнюю дистанцию по отношению друг к другу. В таком стиле борьбы преимущество имеют борцы, которые могут подавлять соперника силой.

В классической борьбе схватка ведётся как в стойке, так и в партере (лёжа). При борьбе в стойке главной целью является вывести соперника из равновесия — перевести в партер. Для этого используются различные броски («вертушка», прогибом, разворотом) и сбивания, например, захватить противника «петлёй» (захват шеи и плеча) и силой прижать к коврику; «нырнуть» под руку сопернику, оказаться за спиной, захватить туловище двумя руками и бросить через себя с постановкой бросающего на мост (бросок прогибом). Особенностью выполнения бросков является то, что атакующий должен сопровождать в падении атакуемого — это приводит к высокой амплитуде бросков. При борьбе в партере необходимо перевернуть соперника таким образом, чтобы он оказался прижатым лопатками к коврику, и удержать его в таком положении несколько секунд. Для этого используются различные накаты, перекаты, а для перевода соперника из положения «на мосту» в положение «на лопатках» (туше) используется «дожим».

Захваты в греко-римской борьбе, в отличие от дзюдо и самбо, применяются на теле, что требует приложения большей физической силы. Запрещено хватать за одежду, уши, нос, пальцы, половые органы. Применяются захваты за кисти, предплечья, плечи, шею и корпус.

Широкий перечень взаимных положений позволяет уже с 7 лет начинать занятия борьбой лёжа в партере, где к действиям не предъявляются высокие требования по показателю скорости, поскольку элементы техники и тактики борьбы уже внедрены в программы в качестве 3-его занятия в спортивной школе.

**Вольная борьба** является тандемом гибкости и силы.

В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета, при котором коврика касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определенного набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, станова тяга, жимы штанги лёжа и стоя, упражнения из пауэрлифтинга, бодибилдинга, тяжелой атлетики), без

отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро.

Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет. При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и так далее и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде. Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов).

В связи с ранней специализацией по греко-римской борьбе, общеразвивающая подготовка неизбежное мероприятие, т.к. компенсирует школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы.

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.

1. Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться с изучения техники приемов борьбы. Общеразвивающая подготовка и развитие физических качеств борца греко-римского стиля должны осуществляться в рамках учебно-тренировочного процесса.

В связи с физическим ростом детей в процессе занятий борьбой, им приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет, а иногда и более. Необходимо отметить, что с возрастом скорость движений падает, и борцу все время приходится незаметно для себя менять силовые и скоростные значения приемов борьбы.

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

3. Психологическая подготовка ведется для повышения способности к реализации приобретенных умений в психострессорной ситуации поединка.

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.

На учебно-тренировочном этапе учебный материал, так же содержит следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики спортивной борьбы в стойке и партере, тренировочные задания по решению эпизодов поединка. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством схваток (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающими в группах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в условиях спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортсменов высокого класса, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации). Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов и их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактических умений и психической устойчивости, превышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки на всём этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям спортивной борьбы на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

Многолетний учебно-тренировочный процесс в Организации строится на основе методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, одновременное воспитание физических качеств у обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого у детей и подростков (Таблица 12);

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий:

*Материально-техническим условия:*

Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий

Требования к реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры, в том числе договоров безвозмездного пользования муниципальным имуществом):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» или наличие договора с ЦРБ Красноармейского района на оказание первичной медико-санитарной помощи несовершеннолетним в период обучения и воспитания в спортивной школе.

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 88);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 89);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12x12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, плана комплектования лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 363н (зарегистрирован Минюстом России 29.05.2023, регистрационный № 73527), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Обязательным требованием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

В деятельности по реализации Программы в Организации участвуют педагогические работники: тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, инструкторы-методисты, руководящие работники: директор, заместитель директора и иные работники.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### 6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки/ А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев, - М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);

2) Кузнецов А.С., Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», (дисциплина «Греко-римская борьба») для тренировочного этапа (спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства /А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев Ю.А. -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);

3) Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (мальчики и девочки)» для групп начальной подготовки / Б.А. Подливаев, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2020. (pdf);

4) Подливаев Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства/ Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов - М.: Издательство «СПОРТ», 2021. (pdf);

5) Шахмурадов Ю.А. Ш 31 Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. — М.: Высш. шк., 1997. (pdf);

6) Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. (pdf);

7) Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. (pdf);

8) Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

#### 6.3.2 Цифровые образовательные ресурсы

##### Перечень Интернет-ресурсов:

1) официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>;

2) официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;

3) официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;

4) официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;

5) официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;

6) официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>;

7) официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;

8) методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;

9) сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>;

10) электронный ресурс «Спортивная Россия» <http://infosport.ru/>;

11) официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>;

12) электронный ресурс «Инфоурок» <http://infourok.ru/>;

13) интернет библиотека <http://www.xliby.ru/>.

**Перечень аудиовизуальных средств:**

1) [http:// www.video-bi.net/](http://www.video-bi.net/);

2) [http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja\\_borba/filmy\\_pro\\_volnuju\\_borbu/38-0-4469/](http://fights-video.ucoz.ru/photo/volnaja_borba/filmy_pro_volnuju_borbu/38-0-4469/);

3) <http://www.allbudo.ru/2011/05/texnika-volnoj-borby-video/>;

4) изучай борьбу/learn wrestling//[www.youtube.com/](http://www.youtube.com/);

5) обучающие видео «Самоучитель вольной борьбы» <https://www.volborba.ru/>;

Приложение 1

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,  
рассчитанные на минимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

Группы **НП-1** (общегодовой объем – 234 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	10	11	13	11	13,5	11,5	14	11	12	11	12	16	<b>146 (62,4%)</b>
Специальная физическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	4	3,5	4	4	4	4,5	4,5	2,5	<b>45 (19,2%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях													<b>0</b>
Техническая подготовка	2	2	1	1		1	1	1	2	2	1		<b>14 (6%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>26 (11,1%)</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1				<b>3 (1,3%)</b>
<b>Итого</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>234 (100%)</b>

Группы **НП-2,3,4** (общегодовой объем – 312 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	14	13	16	15	15	14	15	15	16	20	<b>181 (58%)</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	5	6	5	5	5	4	4	4	4	4	<b>54 (17,3%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях		1		1					1	1			<b>4 (1,3%)</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2		1	1	2	2	2	2	2	<b>20 (6,4%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3	4	2	<b>41 (13,1%)</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2	1			1	1	2	1			<b>12 (3,9%)</b>
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312 (100%)</b>

## Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 520 астр. часов)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	17	18	18	18	19	16	18	16	18	19	19	42	<b>238 (45,8%)</b>
Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	9	8	9	8	8	8	9		<b>89 (17,1%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	1			1	1	2	1			<b>11 (2,1%)</b>
Техническая подготовка	5	6	6	5	6	5	7	6	6	5	4		<b>61 (11,7%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	7	8	7	8	7	8	8	8	4	<b>89 (17,1%)</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>11 (2,1%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	3	1	2	2	1	3	2	1		<b>21 (4%)</b>
<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>520 (100%)</b>

## Группы УТ-4 (общегодовой объем – 624 астр. часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	18	18	18	18	20	18	19	18	19	19	19	36	<b>240 (38,5%)</b>
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	8	9	9	9	9	9	14	<b>113 (18,1%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2		<b>19 (3%)</b>
Техническая подготовка	8	8	9	8	9	8	10	8	9	9	8		<b>94 (15,1%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	10	10	9	9	9	9	10	9	10	4	<b>107 (17,1%)</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>13 (2,1%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3		<b>38 (6,1%)</b>
<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>624 (100%)</b>

## Группы ССМ (общегодовой объем – 1040 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	21,5	22	22,5	22,5	24	20	22	20	22	22	24,5	44	<b>287</b> <b>(27,6%)</b>
Специальная физическая подготовка	17	16	16	17	18	16	17	15	17	15	16	30	<b>210</b> <b>(20,2%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	6	7	6	5	4	5	7	7	7	6	3		<b>63</b> <b>(6,1%)</b>
Техническая подготовка	11	10	11	11	11	10	13	11	13	12	12		<b>125</b> <b>(12%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	24	23	23	24	22	23	22	23	24	23	6	<b>260</b> <b>(25%)</b>
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		<b>32</b> <b>(3,1%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	10	<b>63</b> <b>(6,1%)</b>
<b>Итого</b>	<b>86,5</b>	<b>87</b>	<b>86,5</b>	<b>86,5</b>	<b>87</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>86,5</b>	<b>90</b>	<b>1040</b> <b>(100%)</b>

## Группы ВСМ (общегодовой объем – 1248 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	20	22	22	19	22	18	22	20	22	20	20	58	<b>285</b> <b>(22,8%)</b>
Специальная физическая подготовка	24	24	23	26	24	20	24	23	23	22	23	32	<b>288</b> <b>(23,1%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	5	6	8	7	7	7	7		<b>75 (6%)</b>
Техническая подготовка	14	14	13	13	14	13	15	12	14	14	14		<b>150</b> <b>(12%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	28	31	32	32	31	31	30	33	32	32	8	<b>350</b> <b>(28%)</b>
Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2		<b>25 (2%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	5	5	6	6	6	6	7	6	10	<b>75 (6%)</b>
<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>1248</b> <b>(100%)</b>

**Примерные годовые учебно-тренировочные планы,  
рассчитанные на максимально допустимое общее количество часов подготовки в год**

**Группы НП-1 (общегодовой объем – 312 астр.часа)**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Сент.</b>	<b>Окт.</b>	<b>Нояб.</b>	<b>Дек.</b>	<b>Янв.</b>	<b>Февр.</b>	<b>Март</b>	<b>Апр.</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Авг.</b>	<b>Итого</b>
Общая физическая подготовка	15	15	15	14	17	15	16	15	17	16	17	20	<b>192 (61,5%)</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	5	6	5	5	6	4	4	4	4	4	<b>55 (17,6%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях													<b>0</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2		1	1	2	2	2	1		<b>17 (5,4%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	3	4	3	5	3	4	3	4	2	<b>42 (13,5%)</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1					1	1			<b>6 (1,9%)</b>
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312 (100%)</b>

**Группы НП-2,3,4 (общегодовой объем – 416 астр.часа)**

<b>Содержание занятий</b>	<b>Сент.</b>	<b>Окт.</b>	<b>Нояб.</b>	<b>Дек.</b>	<b>Янв.</b>	<b>Февр.</b>	<b>Март</b>	<b>Апр.</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Авг.</b>	<b>Итого</b>
Общая физическая подготовка	18	19	18	17	24	20	21	17	20	20	21	24	<b>239 (57,5%)</b>
Специальная физическая подготовка	6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	8	<b>70 (16,8%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях		1		1			1	1	1				<b>5 (1,2%)</b>
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2		<b>28 (6,7%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	4	<b>620 (14,4%)</b>
Инструкторская и судейская практика													<b>0</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2			1	1	2	2			<b>14 (3,4%)</b>
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416(100%)</b>

## Группы УТ-1,2,3 (общегодовой объем – 624 астр. часов)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	19	19	23	21	26	21	27	23	25	24	23	32	<b>283</b> <b>(45,4%)</b>
Специальная физическая подготовка	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16	<b>106</b> <b>(17,0%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	2		1	1	1	1	1	2		<b>14</b> <b>(2,2%)</b>
Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	6		<b>70</b> <b>(11,2%)</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	9	10	9	9	9	9	10	9	10	6	<b>110</b> <b>(17,6%)</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		<b>13</b> <b>(2,1%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2		<b>28</b> <b>(4,5%)</b>
<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>624</b> <b>(100%)</b>

## Группы УТ-4 (общегодовой объем – 1040 астр. часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	30	30	32	32	35	26	37	29	36	33	33	39	<b>392</b> <b>(37,7%)</b>
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	26	<b>190</b> <b>(18,3%)</b>
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3		<b>32</b> <b>(3,1%)</b>
Техническая подготовка	16	16	16	14	14	14	14	14	14	14	14		160 (15,4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	16	<b>180</b> <b>(17,3%)</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		<b>22</b> <b>(2,1%)</b>
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	10	<b>64</b> <b>(6,2%)</b>
<b>Итого</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>80</b>	<b>91</b>	<b>83</b>	<b>90</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>1040</b> <b>(100%)</b>

## Группы ССМ (общегодовой объем – 1456 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	28	29	30	29	33	22	33	25	33	31	29	63	<b>385</b> (26,4%)
Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	24	23	24	23	23	40	<b>295</b> (20,3%)
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		<b>88</b> (6,0%)
Техническая подготовка	16	17	17	16	16	16	17	16	17	16	16		<b>180</b> (12,4%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	33	33	33	32	32	33	32	33	33	33	10	<b>370</b> (25,4%)
Инструкторская и судейская практика	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4		<b>48</b> (3,3%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	14	<b>90</b> (6,2%)
<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>128</b>	<b>145</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>145</b>	<b>1456</b> (100%)

## Группы ВСМ (общегодовой объем – 1664 астр.часа)

Содержание занятий	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Итого
Общая физическая подготовка	25	26	27	27	31	22	29	22	28	27	26	74	<b>364</b> (21,9%)
Специальная физическая подготовка	32	31	31	31	30	30	32	31	32	31	31	43	<b>385</b> (23,1%)
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	10	9	8	8	10	9	10	9	9		<b>100</b> (6%)
Техническая подготовка	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19		<b>210</b> (12,6%)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	41	42	41	40	40	43	42	43	42	42	12	<b>470</b> (28,2%)
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3		<b>35</b> (2,1%)
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	7	6	8	7	8	8	8	16	<b>100</b> (6%)
<b>Итого</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>128</b>	<b>145</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>145</b>	<b>1664</b> (100%)