

| СОДЕРЖАНИЕ | | | |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | | Общие положения..... | 3 |
| 2 | | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 5 |
| | 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 5 |
| | 2.2. | Объем Программы..... | 6 |
| | 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... | 6 |
| | 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план..... | 10 |
| | 2.5. | Календарный план воспитательной работы..... | 13 |
| | 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 15 |
| | 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики..... | 21 |
| | 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 24 |
| 3 | | Система контроля..... | 34 |
| | 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 34 |
| | 3.2. | Оценка результатов освоения Программы..... | 36 |
| | 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 38 |
| 4 | | Рабочая программа по виду спорта..... | 48 |
| | 4.1. | Учебно-тематический план..... | 48 |
| | 4.2. | Общие подготовительные упражнения..... | 49 |
| | 4.3. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 67 |
| 5 | | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..... | 132 |
| 6 | | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 133 |
| | 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы..... | 134 |
| | 6.2. | Кадровые условия реализации Программы..... | 136 |
| 7 | | Информационно-методические условия реализации Программы..... | 137 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин «греко-римская борьба» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта России 30 ноября 2022 года № 1091, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, согласно таблицы № 1

Таблица № 1

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| греко-римская борьба - весовая категория 32 кг | 026 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 35 кг | 026 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 38 кг | 026 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 41 кг | 026 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 42 кг | 026 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 44 кг | 026 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 45 кг | 026 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 48 кг | 026 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 51 кг | 026 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 52 кг | 026 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 55 кг | 026 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 57 кг | 026 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 | Ю |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|--|---|
| категория 62 кг | | | | | | | | |
| греко-римская борьба - весовая категория 63 кг | 026 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 65 кг | 026 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 67 кг | 026 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 68 кг | 026 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 71 кг | 026 | 164 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 72 кг | 026 | 167 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 75 кг | 026 | 165 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 77 кг | 026 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 80 кг | 026 | 166 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 82 кг | 026 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 84 кг | 026 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 85 кг | 026 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 87 кг | 026 | 215 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 92 кг | 026 | 216 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 96 кг | 026 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 97 кг | 026 | 217 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - весовая категория 100 кг | 026 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 110 кг | 026 | 218 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 120 кг | 026 | 219 | 1 | 8 | 1 | 1 | | Ю |
| греко-римская борьба - весовая категория 130 кг | 026 | 168 | 1 | 8 | 1 | 1 | | А |
| греко-римская борьба - абсолютная категория | 026 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | | М |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| греко-римская борьба - командные соревнования | 026 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
|-----------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|

1.2. 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, а также создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитание спортсменов высокой квалификации, воспитания физически и духовно современной личности посредством греко-римской борьбы.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

2.2. Объем Программы

| 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 |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Под основными формами организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно годового учебно-тренировочного плана с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;

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

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;

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 | - | 14 | 18 | |

| | | | | | |
|------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
| | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | | | 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 | | |

Спортивные соревнования

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |

| | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| Контрольн ые | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочны е | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «спортивная борьба»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «спортивная борьба»;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий учреждения);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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 | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 20 | 28 | 32 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | | 3 | | | 3 | 4 | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | |
| | | 10 | | | | 8 | | | | 4 | 2 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 193 | 193 | 225 | 225 | 281 | 262 | 262 | 270 | 379 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 59 | 59 | 75 | 75 | 94 | 125 | 146 | 208 | 291 | 383 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | - | 10 | 19 | 19 | 73 | 87 | 100 | |
| 4. | Техническая подготовка | 17 | 17 | 29 | 29 | 31 | 62 | 62 | 136 | 218 | 200 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 13 | 13 | 22 | 22 | 25 | 40 | 40 | 150 | 218 | 299 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | 22 | 22 | 24 | 40 | 40 | 50 | 29 | 50 | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 7. | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 22 | 22 | 24 | 39 | 39 | 60 | 29 | 83 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 3 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 20 | 73 | 83 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 10 | 12 | 12 | 31 | 44 | 33 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 42 | 88 | 133 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | средствами различных видов спорта; | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых 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; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных | В течение года |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учреждения, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных лекций для спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение № 1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790. |
| | 2. Вид программы: Теоретическое занятие Тема: «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | |
| | 3. Вид программы: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер- преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ , пример программы мероприятия (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790. |
| | 4. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | 5. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790. |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | 1. Вид программы: веселые старты Тема: «Честная игра» | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение № 1) к письму Ассоциации Российское антидопинговое |

| | | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивной специализации) | <p>2. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>3. Вид программы: Семинар для спортсменов Тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств».</p> <p>4. Вид программы: Родительское собрание Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> | <p>1 раз в год</p> <p>1 -2 раза в год</p> <p>1 -2 раза в год</p> | <p>агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2) к письму Ассоциации Российское антидопинговое агенство «РУСАДА» от 29.11.2021 № МВ-4790.</p> |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | 1. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Этапы высшего спортивного мастерства | 1. Вид программы: Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и

персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с

борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. **Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. **Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,

распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила греко-римской борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Необходимо привлекать спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя, инструкторов к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Греко-римская борьба как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе вольной борьбы.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется

включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

| Этап | Год | Количество часов в год | | |
|-------------------------------------|-----|------------------------|-------------------------|------------------|
| | | Судейская практика | Инструкторская практика | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | | - | - | - |
| Тренировочный этап | 1 | 5 | 5 | в течение года |
| | 2 | 6 | 6 | в течение года |
| | 3 | 15 | 16 | в течение года |
| | 4 | 20 | 22 | в течение года |
| | 5 | 20 | 22 | в течение года |
| Этап спортивного совершенствования | ВП | 22 | 22 | в течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | ВП | 16 | 17 | в течение года |

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения греко-римской борьбе. Поочередно выполняя роль инструктора, борцы учатся последовательно и систематически изучать различные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией вольной борьбы, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность борцам получить квалификацию судьи по греко-римской борьбе.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

В виде спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба) для спортсменов на *этапе начальной подготовки* планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Спортсмены *учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)* должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части;

- 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Спортсмены *этапа высшего спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) Принимать участие и повышать уровень

навыков в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении

тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. *Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха,

различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

| Время, ч | Продукты |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 -2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, |

| | |
|-----|----------------------------------------------------------|
| | огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок. |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь |
| 6-7 | Шпик, грибы |

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%

Зарядка

Второй завтрак - 25%

Дневная тренировка

Обед - 35%

Полдник - 5%

Вечерняя тренировка

Ужин - 30%

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 градусов С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового

пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. ..+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с

использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления: 1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма. 5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для групп на этапе начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего | Чередование видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| | | характера, сбалансированное питание. Использование естественных факторов природы | |
| Для групп на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства | | | |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием. | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП. | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Психорегуляция мобилизующей направленности. | 3 мин. 10-20 мин. 3 мин саморегуляция. |
| Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. саморегуляция. |
| Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, тканевого обмена. | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 1-4 часа после учебно- | Ускорение восстановительного | Локальный массаж, массаж мышц | 8-10 мин |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| тренировочного занятия. | процесса. | спины. Душ теплый/ умеренно холодный/теплый. Использование естественных факторов природы | 5-10 мин |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день. | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. | Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки. |

III. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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.

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 три года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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, проводимой учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Формой текущего контроля обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки является:

- выполнение упражнений;
- собеседование или опрос (теоретические основы физической культуры и спорта);
- наблюдение,
- тестирование (общая и специальная физическая подготовка).

Используется одна из форм контроля.

Средствами текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» текущий контроль осуществляется в форме беседы или опроса. Текущий контроль успеваемости может не сопровождаться оценкой результатов освоения соответствующей части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается тренерско-преподавательским коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам

оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год. Промежуточная аттестация – это показатели уровня подготовки по итогам спортивного сезона. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формой промежуточной аттестации по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки является:

- выполнение комплекса контрольных упражнений;
- тестирование;
- опрос или собеседование по теоретической части дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Нормативы общей физической подготовки 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 | см | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-----|----------|------|
| | толчком двумя ногами | | 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 | |

Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

История возникновения вида спорта и его развитие

В древнем мире. В России. История развития спорта в России. История греко-римской борьбы. Самые выдающиеся борцы. Российские призёры олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Физическая культура – часть общей культуры человека. Роль и значение физической культуры, как средства сохранения и укрепления здоровья. Влияние физической активности на организм человека. Общие правила для начинающих.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (общие положения, основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе).

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические основы спортивной тренировки. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Закаливание организма

Принципы и средства закаливания (общие правила закаливания, холодное закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем, методика комплексного проведения закаливающих процедур - в виде специальных самостоятельных процедур (воздушные ванны, солнечные ванны), а также в сочетании и одновременно с другими: при занятиях физической культурой и спортом).

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Представление о самоконтроле. Методы самоконтроля функционального состояния организма. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме (общая характеристика спортивного травматизма, анализ причин, механизмов и профилактика спортивных травм в различных видах спорта).

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Основные понятия технической подготовки. Структура технических действий.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

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

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Режим питания юных спортсменов

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Спортивные залы, помещения и оборудование, ринг и инвентарь.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| | (от уровня скамьи) | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 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» | | |

Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура как феномен общей культуры. Ценности физической культуры. Формирование личности средствами физической культуры.

История возникновения олимпийского движения.

Что такое Олимпиада. История возникновения Олимпийских Игр. Программа древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первая современная Олимпиада. Символика и ритуалы Олимпийских игр.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров-преподавателей и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

Режим дня и питание обучающихся.

Режим питания спортсмена (основные правила питания спортсменов, пищевой рацион для спортсменов, роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям).

Физиологические основы физической культуры.

Функции основных систем организма: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, нервной и дыхательной систем их взаимодействие. Физиологические принципы спортивной тренировки. Физиологические механизмы развития физических качеств. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки.

Содержание технико-тактической подготовки (ознакомление, овладение, освоение). Методика обучения и совершенствования (словесные, наглядные, практические методы).

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Программа соревнований, спортивные дисциплины, положение о спортивных соревнованиях, спортсмены соревнований (возрастная категория, допуск спортсменов к соревнованиям, права и обязанности спортсменов), экипировка спортсменов, судейская коллегия спортивных соревнований, организация и проведение соревнований, спортивные санкции, антидопинговое обеспечение, страхование участников.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подъем выпрямленных ног | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-----------------|---|
| | из вися на гимнастической стенке в положение «угол» | | 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 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека (олимпийская культура и спорт в современном обществе, спорт как "школа характера, мужества, воли", спорт как часть системы знаний, спорт как средство международного обмена).

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров-преподавателей и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

Профилактика травматизма. Перетренированность.

Понятие спортивного травматизма, его причины и профилактика. Синдром перетренированности: тревожные симптомы и способы профилактики. Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

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.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.

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.

**Нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
и 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 | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | |
| 2.6. | Бросок набивного мяча (3 кг) назад | м | не менее | |
| | | | 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

Вопросы для определения уровня подготовленности по теоретической подготовке на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека (олимпийская

культура и спорт в современном обществе, спорт как "школа характера, мужества, воли", спорт как часть системы знаний, спорт как средство международного обмена).

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации, физкультурно-спортивные организации, местные, региональные и общероссийские спортивные федерации, организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, спортивные звания, спортивные разряды, почетные спортивные звания, квалификационные категории спортивных судей, квалификационные категории тренеров-преподавателей и квалификационные категории специалистов в области физической культуры и спорта, единая всероссийская спортивная классификация, единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, физическая культура и спорт в системе образования, спортивная подготовка, федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта).

Профилактика травматизма. Перетренированность.

Понятие спортивного травматизма, его причины и профилактика. Синдром перетренированности: тревожные симптомы и способы профилактики. Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена (общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка, методы психологической подготовки спортсменов)

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

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.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба)

4.1. Учебно-тематический план

| Содержание занятий | | Учебно-тренировочные группы | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| | | НП | | | | УТ | | | | ССМ | ВСМ |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 24 | 24 | 44 | 44 | 48 | 79 | 79 | 110 | 58 | 133 |
| 2 | Практическая подготовка | 282 | 282 | 351 | 351 | 428 | 488 | 420 | 764 | 1106 | 1182 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 193 | 193 | 225 | 225 | 281 | 262 | 262 | 270 | 379 | 300 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 59 | 59 | 75 | 75 | 94 | 125 | 146 | 208 | 291 | 383 |
| 2.3. | Технико- тактическая подготовка избранного вида спорта | 30 | 30 | 51 | 51 | 56 | 102 | 102 | 286 | 436 | 499 |
| 2.3.1 | Участие в соревнованиях | - | - | - | - | 10 | 19 | 19 | 73 | 87 | 100 |
| 2.3.2 | Контрольные и переводные испытания | 3 | 3 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 20 | 73 | 83 |
| 2.3.3 | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 42 | 88 | 133 |
| 2.3.4 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 10 | 12 | 12 | 31 | 44 | 33 |
| | Итого часов | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 1040 | 1456 | 1664 |

4.2. 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, руки вверх – 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 сверху (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, сверху, впереди, в стороне; поднимание 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, сверху); 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 учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) – 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 гирию 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 донышком 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 вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися 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 учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) – 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: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

Гребля на народных лодках.

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.

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 лопатка, 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 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

колених, 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 (руки ,рук туловища **ноги, ног**): после захвата 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.

Упражнения для укрепления моста: Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

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 обучения 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 занимающихся – 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 вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

| № п/п | Место касания | Способы касания рукам | | | |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|
| | | любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 11 | 21 | 31 |
| 2 | Спина | 2 | 12 | 22 | 32 |
| 3 | Поясница | 3 | 13 | 23 | 33 |
| 4 | Передняя часть живота | 4 | 14 | 24 | 34 |
| 5 | Левая часть живота | 5 | 15 | 25 | 35 |
| 6 | Левая подмышечная впадина | 6 | 16 | 26 | 36 |
| 7 | Левое плечо | 7 | 17 | 27 | 37 |
| 8 | Правая часть живота | 8 | 18 | 28 | 38 |
| 9 | Правая подмышечная впадина | 9 | 19 | 29 | 39 |
| 10 | Правое плечо | 10 | 20 | 30 | 40 |

В таблице по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 40. Например, игра 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 поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20. Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся 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, отдалив 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.

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 занимающихся (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 проигравшим при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (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 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-18);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть
 таблицы). Под номерами с 1 по 72 даны исходные положения начала игры.

| № п/п | Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками | | Особенности захвата | | | |
|----------|----------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | не прижимая руку к туловищу | | Прижимая Руку к туловищу | |
| | левой | правой | захват изнутри | захват снаружи | захват изнутри | захват снаружи |
| 1 | Правую кисть | Левую кисть | 1 | 19 | 37 | 55 |
| 2 | Упор в грудь | Левую кисть | 2 | 20 | 38 | 56 |
| 3 | Упор в живот | Левую кисть | 3 | 21 | 39 | 57 |
| 4 | Упор в плечо | Левую кисть | 4 | 22 | 40 | 58 |
| 5 | Упор в предплечье | Левую кисть | 5 | 23 | 41 | 59 |
| 6 | Левую кисть | Правую кисть | 6 | 24 | 42 | 60 |
| 7 | Правую кисть | Упор в грудь | 7 | 25 | 43 | 61 |
| 8 | Правую кисть | Упор в живот | 8 | 26 | 44 | 62 |
| 9 | Правую кисть | Упор в плечо | 9 | 27 | 45 | 63 |
| 10 | Правую кисть | Упор в предплечье | 10 | 28 | 46 | 64 |
| 11 | Левую кисть | Левую кисть | 11 | 29 | 47 | 65 |
| 12 | Левое предплечье | Левую кисть | 12 | 30 | 48 | 66 |
| 13 | Левый локоть | Левую кисть | 13 | 31 | 49 | 67 |
| 14 | Левое плечо | Левую кисть | 14 | 32 | 50 | 68 |
| 15 | Правую кисть | Правую кисть | 15 | 33 | 51 | 69 |
| 16 | Правую кисть | Правое предплечье | 16 | 34 | 52 | 70 |
| 17 | Правую кисть | Правый локоть | 17 | 35 | 53 | 71 |
| 18 | Правую кисть | Правое плечо | 18 | 36 | 54 | 72 |

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 учащимся 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 45-72 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 приравнивать 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 учащихся: 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 учащихся 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.

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.

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 максимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного 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 отступать – 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 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все ученики;
- 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., занимающимся 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 ученики (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.

Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику спортивной борьбы на основе данной классификации, необходимо приложить усилия и

терпеливо, используя своего товарища или какой-либо предмет (например, стул) в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимых схемах.

Вся техника борьбы состоит из 3-х подразделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К *начальным действиям*, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия – действия, в результате которых тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника. Они состоят из 5-ти разделов: стоя, полустоя, полулежа и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал групп этапа начальной подготовки.

1. Теоретическая подготовка

- История возникновения вида спорта и его развитие
- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
- Закаливание организма
- Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
- Режим дня и питание обучающихся
- Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

2. Психологическая подготовка. Психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства.

- Психорегулирующие тренировки
- Организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

3. Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, переползанию

Упражнения без предметов: упражнение для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, с набивными мячами, упражнения с гантелями, упражнения со стулом

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне.

Плавание.

Подвижные игры, эстафеты

Спортивные игры.

4. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Иммитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.

5. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов 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.).

**1. Техника греко-римской борьбы
для групп начальной подготовки (1–4-й год)**

Техника 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 | Захватить ноги атакующего спереди | Перевод нырком под руку |
| Перевод рывком захватом одноименной руки | 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 рук | а) Упереться предплечьем в грудь; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; б) отставить ногу назад и упереться рукой в голову | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |
| Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку | а) Упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи | |

Сваливания

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Сваливание сбиванием захватом руки (рук) | 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 | а) Наклониться вперед, отставить ногу | а) Перевод рывком за руку (туловище с |

| | | |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | назад, свободной рукой упереться в бок, бедро; | рукой); |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища | б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад | б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой |

Броски поворотом (мельницы)

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Бросок поворотом захватом руки | 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 захватом руки под плечо | Упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку | Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху |

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 | | |

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 | 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 | | |

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------|--|
| | атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру | |
|--|-------------------------------------------------------------|--|

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 – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки
- Перевод рывком захватом одноименной руки – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом – переворот скручиванием захватом.
- Перевод рывком за руку – защита: опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок подворотом захватом руки через плечо.
- Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки изнутри.

Техника борьбы в партере

Перевороты скручиванием

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот скручиванием захватом на рычаг | а) Не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакуемому, 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 рук | а) Захватить руки, подтянуть ближнюю руку атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю руку атакующего | Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку |
| Переворот скручиванием захватом | а) Освободить захваченную руку, | Выход наверх захватом туловища |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| предплечья изнутри, прижимая голову | упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего и освободить руку | |
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом | а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать 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 |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных рук | 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча | Не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь лицом к атакуемому, 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 | 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| Переворот переходом с ключом и |) Упереться свободной рукой в ковер и | а) Выход наверх выседом; б) бросок |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| захватом подбородка | 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 | через спину захватом руки через плечо |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной руки | 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 атакующему перейти на другую сторону | Бросок через спину захватом руки через плечо; б) выход наверх выседом; в) переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги |
| Переворот переходом с захватом дальней снизу-изнутри и одноименной руки | Отставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу атакующего | Выход наверх выседом |

Перевороты перекатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот перекатом с захватом шеи с рукой | Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват | а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот перекатом обратным захватом | Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват | а) Переворот выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх 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, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота | Бросок через спину захватом запястья с зацепом |
| Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом | | |
| Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом | Лечь на бок грудью к атакующему, упереться 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 предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом | | |

Перевороты разгибанием

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот разгибанием с захватом шеи из-под дальнего плеч | а) Не дать сделать обвив: захватить атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить | 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 .
- 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 – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, упереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом .

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

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

Тактическая подготовка

1-й год спортивной подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

2-4-й годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

5. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия.

- медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- Гигиенический душ ежедневно;

- ежедневно водные процедуры закаливающего характера;

- сбалансированное питание

- использование естественных факторов природы.

7. Контрольные и переводные нормативы

- ежегодные контрольно-переводные нормативы

- знание теоретического материала

Программный материал групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

1. Теоретическая подготовка :

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- История возникновения олимпийского движения.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Режим дня и питание обучающихся
- Физиологические основы физической культуры.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Психологическая подготовка.
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- Правила вида спорта.

2. Психологическая подготовка. Психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства.

- Психорегулирующие тренировки
- Психорегуляция мобилизующей направленности
- Организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

3. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

4. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Иммитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.

5. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Освоение элементов техники и тактики борьбы

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 – атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;

Элементы 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 в стойке и партере.

**Техника борьбы для групп учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) до трех лет**
Техника борьбы в стойке
Переводы в партер

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перевод рывком за руку | а) Атакуемый освобождает руку; б) опереться 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 | Шагнуть дальней ногой вперед, упереться захваченной рукой в грудь | Перевод рывком за руку |
| Перевод нырком захватом разноименных руки сбоку | а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад | Перевод выседом с захватом бедра через руку |
| Перевод нырком захватом | 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 | 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 | а) Выпрямляясь, рвануть к себе | Перевод за руку, зашагивая за |

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| сверху (вертушка) | захваченную руку; б) шагнуть в противоположную повороту сторону | атакующего |
| Перевод выседом захватом 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом | 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 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, опереться 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 | Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу | Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |

| | | |
|--------------------------------------------|-------|--|
| Бросок наклоном захватом разноименных руки | назад | |
|--------------------------------------------|-------|--|

Броски подворотом

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок подворотом захватом руки и шеи | 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 | | |
| 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 | | |

Броски поворотом (мельницей)

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней руки 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 изнутри | а) Захватить руку, захватывающую ногу; б) опереться 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 снаружи | | |

Броски прогибом

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | Присесть и опереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего | Бросок прогибом захватом за руку и туловище |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | 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 | Присесть, отставляя ногу назад | Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу |
| Бросок прогибом захватом руки и туловища | а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) опереться захваченной рукой в грудь | а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища |
| Бросок прогибом захватом за руку и | а) Упереться предплечьем захваченной | а) Сваливание сбиванием захватом за |

| | | |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| туловище с обвивом (прием выполняется бег отрыва атакуемого) | руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра | туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища с подсадом |
| Бросок прогибом захватом рук | 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 – переворот накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху с зацепом ноги стопой.
- Бросок наклоном с захватом руки – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок или бедро – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки изнутри – защита: упереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном – 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 – контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном – контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разношенных руки под плечо и плечо и ноги.

- Бросок поворотом захватом руки 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.

Техника борьбы в партере
Перевороты скручиванием

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу | 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 | 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) | 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 | | |
| Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча | Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону | |
| Переворот скручиванием захватом | 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 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 | 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. | 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 | а) Сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу | а) Сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами |
| Переворот переходом захватом 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 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 | Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего | Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри |
| Переворот переходом ножницами и захватом | а) Не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на | Выход наверх выседом |

| | | |
|--|----------------------------------------------------------|--|
| | захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер | |
|--|----------------------------------------------------------|--|

Перевороты перекатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом | 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 дальней руки | 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 руки 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 . | а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б) не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в) захватить руку, сесть на дальнее бедро | а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б) мельница назад захватом рук под плечи (руки и ноги). |
| Переворот перекатом с захватом шеи | | |

| | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|
| Переворот перекатом обратным захватом | | Переворот выседом с захватом разноименного запястья и одноименной голени |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------|

Перевороты разгибанием

| Приём | Защита | Контрприём |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот разгибанием с захватом дальней руки сверхуизнутри | 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 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 захватом руки рычагом | Тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер | а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища |

Перевороты накатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри | а) Не дать захватить руку, лечь на живот; | а) Бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой; |
| Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища сверху | б) лечь на дальний бок, повернуться грудью к атакующему и упереться ближним бедром в ковер | б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с зацепом |
| Переворот накатом захватом | Сядясь, упереться свободной рукой и | Переворот за себя захватом руки между |

| | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| разноименного запястья | ближней ногой в ковер | своими ногами с зацепом стопой |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего |

Перевороты прогибом

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку | а) Не давая захватить плечо и шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад и прижать захваченную руку к себе. | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо |
| Переворот прогибом захватом на рычаг | а) Не давая захватить шею, прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю ногу назад, прижимая таз к коврику | Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо |

Броски наклоном

| Приём | Защита | Контрприём |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом дальней руки снизу – изнутри | Захватить руку атакующего, шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться к нему спиной | а) Выход наверх забеганием; б) сваливание сбиванием захватом руки с зацепом |

Броски прогибом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок прогибом обратным захватом туловища | 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 |

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дожим захватом руки двумя руками сбоку (сидя и лежа) | Уход с моста: забегание в сторону от атакующего | а) Поворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди. |
| Дожим захватом плеча и шеи спереди. | Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот | |
| Дожим захватом туловища с рукой сбоку | Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку и, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот | |
| Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру | Уход с моста: забеганием в сторону перейти в партер, освобождая руки | а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом с захватом руки и туловища спереди |
| Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа) | Уход с моста: забеганием в сторону от партнера | |

Комбинации

- Переворот скручиванием захватом рук 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 – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот перекатом с захватом шеи – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.
- Переворот разгибанием 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 атакующему и упереться свободной рукой в ковер – накат захваток предплечья изнутри .

- Переворот скручиванием захваток на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу вперед и, поворачиваясь грудью к атакующему, 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 атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактическая подготовка в борьбе

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.

Учебно-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 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:

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 |
| 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 приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Её нужно выждать, не пропустить ошибки

соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных с постоянно возрастающими помехами (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер-преподаватель готовит самостоятельно с учетом учебно-тренировочного 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-преподавателя (знание данного раздела заданий), так и психическими, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

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.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Медицинские, медико-биологические, естественные и гигиенические, педагогические, психологические.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера;
- питание, режим дня;
- Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса (чередование нагрузки и отдыха);
- Рациональное питание, массаж, сауна.

7. Контрольный и переводные испытания

- ежегодные контрольно-переводные нормативы
- знание теоретического материала
- выполнение уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

8. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях

- совершенствуются знания правил соревнований
- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединков.
- выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

9. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть

- методикой обучения в процессе рассказа и объяснения, особенностей выполнения различных физических упражнений и их показа;
- проведение подготовительной и заключительной частей урока;
- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи информатор

- привить навыки организаторской работ по подготовки и проведения соревнований в составе оргкомитета.

Программный материал групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Общие замечания

1. Теоретическая подготовка:

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

- История возникновения олимпийского движения.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

- Режим дня и питание обучающихся

- Физиологические основы физической культуры.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

- Психологическая подготовка.

- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

- Правила вида спорта.

2. Психологическая подготовка. Психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства.

- Психорегулирующие тренировки

- Психорегуляция мобилизирующей направленности

- Организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

3. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

4. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Иммитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.

5. Техничко-тактическое мастерство. Освоение элементов техники и тактики борьбы.

Техника борьбы для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Техника 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 | 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 руки | | |
| Перевод нырком захватом туловища сзади | 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 | 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 руки | 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 | Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего | Перевод рывком захватом туловища и бедра |
| Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками | 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 рук Сваливание сбиванием захватом ног с зацепом | 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 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом разноименных руки | 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 | Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад | Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи |
| Бросок наклоном захватом | 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 обхватом | | |

Броски поворотом (мельницы)

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад | Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом рук |

Броски подворотом

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

| | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | | |
| Бросок подворотом захватом рук с передней | | |
| Бросок подворотом захватом рук с подхватом | | |

Броски прогибом

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок прогибом захватом шеи и ближнего | а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ног атакующего; в) согнуть захваченную ногу и сделать зацеп (обвив) изнутри (одноименной ноги снаружи). | а) Бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подхватом изнутри |
| Бросок прогибом захватом руки и шеи | 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 | 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 | 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 | 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)

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок вращением захватом руки | | а) Перевод, зашагивая в противоположную повороту сторону; б) накрытие выседом |

Комбинации

- Перевод нырком захватом туловища – 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 – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад – сваливание сбиванием захватом руки с зацепом разноименной ноги стопой снаружи.

- Бросок поворотом захватом руки и –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 – 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 защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад – бросок прогибом захватом рук.

Техника борьбы в партере
Перевороты скручиванием

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот скручиванием захватом руки (шеи) | Лечь на бок спиной к атакующему | а) Выход навверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги |
| Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча | | |
| 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 навверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища |

Переворот забеганием

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ | а) Прижать руку к себе, отставить дальнюю ногу назад – в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, упереться дальней рукой и ногой в ковер | Бросок через спину захватом запястья |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча | | |

Перевороты переходом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею | Поворачиваясь на бок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе | Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри |
| Переворот переходом, зажимая руку | 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 | а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, | а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом стопой. |
| Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча | отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку | |
| Переворот перекатом обратным захватом дальнего | Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться | Мельница захватом руки и одноименной ноги |
| Переворот перекатом обратным , прижимая голову | | |
| Переворот перекатом с захватом шеи | а) Прижать ближнюю ногу к груди; | Накрывание выседом с захватом ноги |
| Переворот перекатом обратным захватом | б) движением вперед освободить дальнюю ног | |
| Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижимая | Движением вперед, прогибаясь, лечь на живот | Выход наверх захватом туловища |

Перевороты разгибанием

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

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот накатом захватом руки на ключ | 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 | Лечь на бок и повернуться грудью к атакующему | Накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху | | |

Броски наклоном

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом ближних руки 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 | 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Бросок прогибом захватом ближних руки (шеи) | Толчком свободной ноги от ковра или ног атакующего продвинуться вперед | Накрывание захватом разноименной ноги с зацепом |
| Переворот прогибом захватом руки на | Ближнюю ногу назад, опуская плечи, | Накрывание выседом с захватом |

| | | |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| ключ и другой руки под плечо | выставить дальнюю ногу вперед | запястья и туловища |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------|

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 наверх 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) | 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 наверх выседом; б) накрывание выседом с захватом шеи и туловища |

Броски подворотом

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Бросок подворотом захватом ближних руки | а) Продвинуться вперед в сторону атакующего; | Бросок подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|
| | б) шагнуть захваченной ногой вперед и повернуться грудью к атакующему | |
|--|-----------------------------------------------------------------------|--|

Комбинации

- Переворот перекатом обратным захватом – защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват – переворот скручиванием захватом скрещенных голеней.
- Переворот накатом захватом руки на ключ – 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 – защита: лечь на бок спиной к атакующему, упираясь дальней рукой и ногой в ковер – бросок прогибом захватом дальней руки снизу.
- Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед – переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.
- Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча – защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу в сторону – переворот накатом захватом разноименной руки сбоку.
- Переворот переходом с ножницами и захватом – защита: перенести тяжесть тела на ближнюю ногу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактическая подготовка в борьбе

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.

6. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия.

Медицинские, медико-биологические, естественные и гигиенические, педагогические, психологические:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

- питание, режим дня;

- Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса (чередование нагрузки и отдыха);

- Рациональное питание, массаж, сауна.

7. Контрольные и переводные испытания

- ежегодные контрольно-переводные нормативы

- знание теоретического материала

- выполнить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях

- совершенствуются знания правил соревнований

- формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединков.

- выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

9. Инструкторская и судейская практика. В процессе

инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть

- методикой обучения в процессе рассказа и объяснения, особенностей выполнения различных физических упражнений и их показа;

- проведение подготовительной и заключительной частей урока;

- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи информатор

- привить навыки организаторской работ по подготовки и проведения соревнований в составе оргкомитета.

Программный материал групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Теоретическая подготовка:

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Профилактика травматизма. Перетренированность.
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
- Психологическая подготовка.
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
- Восстановительные средства и мероприятия.

2. Психологическая подготовка. Психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства.

- Психорегулирующие тренировки
- Аутогенные тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии

3. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости, быстроты силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

4. Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Иммитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнёром.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

**Совершенствование спортивной борьбы для групп совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование техники борьбы в стойке

Переводы в партер

| Приём | Защита | Контрприём |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перевод рывком за руку | 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 | а) Прижать руку к туловищу, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего; в) присесть, отставляя захваченную ногу назад, опереться 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 | 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 | а) Прижать руку, не дать выполнить нырок; б) опереться в грудь атакующего рукой и отставить ближнюю ногу назад | |
| Перевод выседом захватом руки через руку | а) Вести борьбу в высокой стойке; б) шагнуть за атакующего и освободить руку от захвата | а) Перевод нырком с захватом за ногу б) накрывание выседом; в) перевод зашагиванием в сторону |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>в) выпрямиться и рывком на себя освободить захваченную руку;</p> <p>г) выставить вперед стоящую сзади ногу и повернуться грудью к атакующему</p> | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Сваливания

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Сваливание сбиванием захватом руки | Захватить руки, отставить захваченную ногу | Перевод нырком захватом ног |
| Сваливание сбиванием захватом шеи сверху и ближней руки | Захватить руку на шее, отставляя ногу назад разорвать захват | Бросок поворотом захватом руки и ноги изнутри |
| Сваливание сбиванием захватом рук 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 | | |
| 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом туловища | Упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад | Бросок прогибом захватом рук с обвивом |
| Бросок наклоном захватом руки | а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу | а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; |

| | | |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | назад, разорвать захват; б) упереться ногой в живот атакующего, захватить руку, перешагнуть через ногу атакующего | б) бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом. |
| Бросок наклоном захватом руки и туловища с обхватом | 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 ближней (дальней) руки | Захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставляя ногу назад, освободить ее | Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом |
| Бросок наклоном захватом руки | | |
| Бросок наклоном захватом руки с обхватом | 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 руки | 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 с обхватом | | |

Броски поворотом (мельницы)

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок поворотом захватом шеи и руки 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 руки 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 руки изнутри | Упираясь свободной рукой в атакующего, отставить захваченную ногу назад | Перевод поворотом в сторону захваченной ноги |
| Бросок поворотом захватом руки | Выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад | Накрывание, отставляя захваченную ногу назад с захватом руки |
| Бросок поворотом назад захватом одноименной руки изнутри | Упираясь свободной рукой в голову, отставить захваченную ногу назад – в сторону | Перевод поворотом в сторону свободной ноги |

Броски подворотом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок подворотом захватом руки и туловища | а) Упереться свободной рукой в бедро, таз; | а) Перевод рывком захватом одноименной руки; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом; |
| Бросок подворотом захватом руки и туловища с подхватом | б) присесть, плотно прижаться к атакующему, обхватить туловище и руку | |

| | | |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | в) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой |
| Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху | 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок прогибом захватом руки и туловища с 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 сбоку | | |
| Бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку | 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 | 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; | а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | б) захватить свободной рукой противника за бедро, оторвать его от ковра, а затем отставить назад захваченную ногу | 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 | 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 | Захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад | Бросок наклоном захватом РУКИ с задней подножкой |
| Бросок прогибом захватом руки | | |
| 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок вращением захватом руки | 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 – 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 руки – защита: упереться голенью в живот атакующего – перевод вращением захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом разноименной руки – 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 – защита: присесть, выставляя дальнюю ногу вперед, захватить руку на туловище – бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

- Бросок поворотом захватом руки 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 рук – 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 – 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

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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) | | |
| Переворот скручиванием захватом руки на ключ с зацепом шеи | | |
| Переворот скручиванием захватом ближних руки (шеи) с зацепом изнутри | Лечь на живот, руки убрать в стороны, не дать выполнить зацеп ноги | |
| Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри | 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 дальней руки | | |
| Переворот скручиванием захватом скрещенных рук | Не дать выполнить захват ног (сесть на ближнее бедро или двигая ногами) | Захватить ближнюю ногу и дергать ее на себя, свалить атакующего |

Перевороты забеганием

| Приём | Защита | Контрприём |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней руки | Вывести захватывающую руку вперед к своей голове и повернуть ее ладонью вверх | Переворот через себя захватом запястья |
| Переворот переходом с захватом руки на ключ | Не дать выполнить захват руки и зацеп ноги | Бросок подворотом захватом ближнего плеча |
| Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча | Не дать захватить шею из-под дальнего плеча, прижимая руку к себе | Переворот через себя захватом руки под плечо с подножкой |

Перевороты перекатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот перекатом захватом на рычаг с зацепом | Упереться руками в ковер, прогнуться | а) Выход наверх выседом; |
| Переворот перекатом захватом дальней руки снизу – изнутри | | б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего |
| 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 | 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 | 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 | Не дать выполнить захват руки и шеи, лечь на живот | а) Бросок подворотом; б) переворот за себя выседом захватом ближней руки под плечо |
| Переворот перекатом с захватом шеи с рукой | Не дать выполнить захват шеи и руки | |
| Переворот перекатом обратным | Лечь в низкий партер, поднять голову | Накрыть ближней ногой |

| | | |
|-----------------------|-------|--|
| захватом дальней руки | вверх | |
|-----------------------|-------|--|

Перевороты переходом

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Переворот переходом, зажимая руку | Не дать выполнить захват руки, отползая от атакующего | Накрыть атакующего ближней ногой |
| Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной | Убрать руку вперед, лечь на живот | Бросок подвотом захватом руки за плечо |

Перевороты разгибанием

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переворот разгибанием зацепами рук 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 руки 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 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; | а) Переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом |
| Переворот разгибанием обвивом с захватом ближней руки снизу | б) захватить разноименную руку под плечо, лечь на бок свободной ноги | |
| Переворот переходом с обвивом 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 ножницами и захватом подбородка | Не дать выполнить зацеп ноги и захват подбородком | Перевод выседом, накрыть ближней ногой |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|

Перевороты накатом

| Приём | Защита | Контрприём |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Переворот накатом захватом руки на ключ | 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 | 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 | Лечь на живот, не давать выполнить захват руки | Накрыть ближней ногой |

Броски наклоном

| Приём | Защита | Контрприём |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок наклоном захватом ближних руки с обхватом спереди | Не дать захватить руку и ногу | Сваливание сбиванием захватом за пятку и зацепом изнутри за разноименную ногу |
| Бросок наклоном захватом шеи и ближней руки с обхватом спереди | Не дать захватить шею и ногу | |
| Бросок наклоном с захватом дальней руки снизу | 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 | а) Оттолкнуться свободной ногой от ковра атакующего и продвинуться | а) Выход наверх выседом; б) накрывание захватом разноименной |

| | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | вперед; б) поставить захваченную ногу между ног атакующего | ноги с зацепом |
| Бросок прогибом захватом дальней руки снизу | Захватить руку, шагнуть захваченной ногой вперед | Закрывание захватом одноименной ноги с зацепом |
| Бросок прогибом обратным захватом | 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 руки | 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 ближней руки | а) Не дать захватить руку прижимая ее к себе; б) не дать захватить ногу, соединяя ноги вместе; в) продвигаться вперед лежа на животе, поворачиваясь лицом к атакующему | Бросок подворотом с захватом руки через плечо с подножкой |

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

| Приём | Защита | Контрприём |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Дожим захватом рук под плечи | Уход с моста: продвигаясь вперед и освобождая ногу, повернуться на живот | |
| Дожим захватом одноименной руки спереди – сбоку | Уход с моста: упираясь руками в подбородок, лечь на живот | а) Переворот через себя захватом руки и шеи; |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Дожим захватом дальней руки снизу – сзади, прижимая ближнюю руку (находясь под партнером) | | б) накрывание выседом с захватом руки и шеи |
| 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 снизу-сзади (находясь под партнером) | Уход с моста: освобождая руку или ногу, повернуться на живот | Выход навстречу забеганием |
| Дожим захватом руки (руки и шеи) с зацепом (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 рук – 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, упираясь 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 – 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 – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки основной акцент следует делать на совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой подготовки состояются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периодах) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки). Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия руками;
- защита от захвата рук;

- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом ;
- перевороты с зацепом ;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам. Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:
- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Учебно-тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий Учебно-тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника. Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:
 - совершенствование бросков в стойке;
 - совершенствование проходов, стоя на ногах и на коленях;
 - совершенствование защиты от проходов в ноги;
 - совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
 - специальные упражнения на мосту

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические, психологические.

- медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.
- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.
- этапное комплексное обследование, по результатам УМО. 3-4 раза в год.
- питание, режим дня;
- Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса (чередование нагрузки и отдыха);
- Рациональное питание, массаж, сауна;
- Фармакологическое регулирование (индивидуально)

7. Контрольные и переводные испытания

- ежегодные контрольно-переводные нормативы
- знание теоретического материала
- демонстрация высоких результатов
- выполнение квалификации спортивного звания не ниже « Мастер спорта»

8. Участие в соревнованиях: в учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединков.

9. Инструкторская и судейская практика. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть

- методикой обучения в процессе рассказа и объяснения, особенностей выполнения различных физических упражнений и их показа;
- проведение подготовительной и заключительной частей урока;

- приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.
- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи секундометриста, судьи информатор
- привить навыки организаторской работ по подготовки и проведения соревнований.

Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить борца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по греко-римской борьбе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | | | | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 12/ 720 | 12/ 720 | 22/ 1320 | 22/ 1320 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | 1/60 | 1/60 | 2/120 | 2/120 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 1/60 | 1/60 | 2/120 | 2/120 | февраль | 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. |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | - | 2/120 | 3/180 | 3/180 | март | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 2/120 | 1/60 | 2/120 | 2/120 | апрель | 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 | 2/120 | 1/60 | 2/120 | 2/120 | май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 1/60 | 1/60 | 3/180 | 3/180 | июнь-август | 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 | 1/60 | 1/60 | 2/120 | 2/120 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 1/60 | 1/120 | 2/120 | 2/120 | октябрь | 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 | 2/120 | 2/120 | 2/120 | 2/120 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 1/60 | 1/120 | 2/120 | 2/120 | декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро- | Всего на учебно-тренировочном этапе до | 24/1440 | 40/2400 | 40/2400 | 50/3000 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| вочный этап (этап спортивной специализации) | трих лет обучения/ свыше трех лет обучения: | | | | | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 5/300 | январь | 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 | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 4/240 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | - | 4/240 | 4/240 | 6/360 | март | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |
| | Режим дня и питание обучающихся | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 4/240 | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 6/360 | май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 6/360 | июнь-август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы | 3/180 | 4/240 | 4/240 | 6/360 | сентябрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | техники вида спорта | | | | | | результата. |
| | Психологическая подготовка | 2/120 | 4/240 | 4/240 | 4/240 | октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 2/120 | 4/240 | 4/240 | 4/240 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | 2/120 | 4/240 | 4/240 | 5/300 | декабрь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | 29/1740 | | | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 3/180 | | | | январь-февраль | 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. |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 3/180 | | | | март | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | 4/240 | апрель | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 4/240 | май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 4/240 | июнь-август | 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 | 4/240 | сентябрь-октябрь | 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 | 3/180 | ноябрь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | 4/240 | декабрь | 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 спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | 50/3000 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 6/360 | январь-февраль | 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. |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 6/360 | март | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | 6/360 | апрель | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 6/360 | май | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| | | | | |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Психологическая подготовка | 6/360 | июнь-август | 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 | 7/420 | сентябрь-октябрь | 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 | 6/360 | ноябрь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | 7/420 | декабрь | 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. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «греко-римская борьба» вида спорта «спортивная борьба» основаны на особенностях вида спорта «спортивная борьба» и его спортивной дисциплины. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины – греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба», по которой осуществляется спортивная подготовка.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины – греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба», по которой осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине – греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба» учитываются учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивной дисциплине – греко-римская борьба 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 спортивной дисциплины – греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба».

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 спортивной дисциплине – греко-римская борьба вида спорта «спортивная борьба».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям 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):

- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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).

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по виду спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества учебно-тренировочного процесса.

Непрерывное образование тренеров-преподавателей - повышение уровня профессионального мастерства в процессе освоения программ среднего профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования и программ краткосрочных обучающих мероприятий (семинаров, вебинаров, мастер-классов, обмена опытом и

лучшими практиками и т.п.), в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий в течение всей жизни.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
- использование форм повышения квалификации;
- вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту «Греко-римская борьба» программа. Москва 2004

2. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе. Шахмурадов Ю. А. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: 1998.

3. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. И инст. Физ. Культ, (пед. Фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985 г.

4. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993 г.

5. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК / Под ред. Н.М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: ФИС, 1968

6. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. . Греко-римская борьба (глава классификация в спортивной борьбе): Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004 г.

7. 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. – 328 с.

8. 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. – 171 с.