

МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 Г. АРГУН»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 02 от «10» 05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

У.Р. Сулейманов

Приказ № 26/1 от «10» 05 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Программа разработана на основе:
**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
спортивная борьба**
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1091 от 30.11.2022г.)

Составители:

Тренер по вольной борьбе Хамцужев А.С.
Инструктор-методист Ахмадов Р.И.

г. Аргун
2023 г.

**МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 Г. АРГУН»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № ____ от «__» ____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

_____ У.Р. Сулейманов

Приказ № ____ от «__» ____ 202__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

Программа разработана на основе:

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1091 от 30.11.2022г.)**

Составители:

Тренер по вольной борьбе Хамцуев А.С.

Инструктор- методист Ахмадов Р.И.

г. Аргун
2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «вольная борьба» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вольной борьбы (весовая категория) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1091 Зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 № 71478.

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. Формирование знаний в области вольной борьбы, овладение техническим и тактическим арсеналом посредством регулярных тренировочных занятий на этапах многолетней спортивной подготовки и спортивных соревнований по вольной борьбе.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по борьбе вольной борьбы рассчитана на 8-10 лет. Программа включает в себя следующие сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

3. Сроки реализации программы по этапам подготовки:

-Этап начальной подготовки -4 года

-Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-4 года
Возрастные границы и количественный состав лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

На этап начальной подготовки зачисляются лица не младше 7 лет.

Условия зачисления - все дети, желающие заниматься вольной борьбой, не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно- тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Таблица №1

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	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по

расписанию, при составлении которого учитывается занятность учащихся по месту учебы: общеобразовательная школа, учебные заведения среднего и высшего образования

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды при необходимости тренер может для некоторых занимающихся уменьшить количество тренировочных дней и продолжительность учебного занятия.

Тренировочный процесс в школе осуществляется в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанный на 52 недели тренировочных занятий (46 недель основной курс и 6 недель в летний период).

Начало занятий не ранее 8 часов, окончание не позднее 20 часов (для групп НП и УТГ).

Основной формой тренировочного процесса является тренировочные занятия – астрономический час (60 минут).

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов спортивной подготовки и составляет:

- Этап начальной подготовки до года -4,5-6 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
- Этап начальной подготовки свыше года- 6-8 часов в неделю (не более 2-х часов в день);
- Учебно-тренировочный этап до трех лет-10-12 часов в неделю (не более 3-х часов в день);
- Учебно-тренировочный этап свыше трех лет-12-20 часов в неделю (не более 4-х часов в день);

Таблица №2

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

Общий объем учебной нагрузки начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки может быть сокращен, но не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общего годового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Рекомендации по проведению тренировочных

занятий Система спортивной подготовки представляет собой организацию

регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной

деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опытные специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

– строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

– возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

– непрерывное совершенствование спортивной техники;

– неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

– правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;

– осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физического и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема занятий занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказав течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

Практические занятия различаются по:

- цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные);

- количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

- степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие,

проводимое под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию спортсменов в начале занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задачи занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочевой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения борцов (акробатические упражнения, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

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

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки борцов зависит от роли организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная - спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- Самостоятельная - спортсмены выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплекс специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Многолетняя подготовка спортсмена борца должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно планировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких

спортивных нормативов и званий - мастеров спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

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

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

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

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

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

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуем ая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

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

в возрасте от 10 до 17 лет. *Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от

6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Общие требования к технике безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям вольной борьбой.

2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

3. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в

спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. Запрещается допускать занятия большого спортсмена.
5. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.
6. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.
7. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (основная этап начальной подготовки).

8. За 10-15 минут до начала тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

9. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами.

10. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю ковра.

11. При всех бросках спортсмен должен использовать приемы самоотраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падении.

12. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

13. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

14. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

15. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

16. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии подснарядоммат.

17. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

18. О каждом несчастном случае с спортсменом пострадавшим или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему и при необходимости отправляет пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

19. После окончания занятия организованный выход из зала спортсменов проходит под контролем тренера.

Тренер должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, недопуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятие при применении грубых или запрещённых приемов.

Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и крепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических

условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать спортсменов по порядку, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку

;при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсменам необходимо медленно направлять к медицинскому работнику.

- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

Требования техники безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятие и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале, действия работников спортивной школы должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного занятия

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Организованно покинуть место проведения занятия.

3. Переодеться в раздевалке.

4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки спортсменов к спортивным соревнованиям активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Таблица №3

№ 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	-	14	18	21

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных

международными антидопинговыми организациями.

4. 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.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы года спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	-	2	3	4	5	5	
Отборочные	-	-	1	1	1	1	
Основные	-	-	1	1	1	1	

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Формирование учебно-тренировочных групп начинается с 1 сентября и заканчивается 15 сентября, доукомплектование групп допускается до 10 октября учебного года, при соблюдении количественного состава групп и возрастного ценза на этапах спортивной подготовки.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательной спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной

подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до 1 –го года

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	13	12	12	10	13	12	12	13	12	15	156
2	Специальная физическая	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	52
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая	-	1	1	1	1	2	2	3	2	1	-	-	14
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	36
6	Инструкторская судейская практика	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Всего:	22	22	2-2	22	22	20	23	23	23	21	20	20	260

План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше 1 –го года

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	16	16	15	15	15	14	14	15	12	15	15	18	180
2	Специальная физическая	3	3	5	5	5	5	6	5	5	6	4	4	56
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	24
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	40
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические,	2	3	-	-	-	1	-	-	4	-	2	-	12

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.													
	Всего:	25	26	26	27	27	25	26	27	27	26	25	25	312

План - график распределения учебных часов для учебно- тренировочной группы до 3-х лет

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	24	24	23	23	23	22	23	23	23	24	24	24	280
2	Специальная физическая	8	8	9	9	10	8	10	10	8	8	8	8	104
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	2	-	2	2	3	-	-	-	-	12
4	Техническая	6	6	8	8	8	7	7	7	8	6	5	5	84
5	тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	9	9	8	8	9	9	10	9	9	10	108
6	Инструкторская судейская практика	-	2	-	2	2	-	2	-	1	3	-	-	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	-	-	2	2	-	-	4	-	4	4	24
	Всего:	51	53	52	53	53	50	53	52	53	52	51	51	624

План - график распределения учебных часов для учебно- тренировочной группы до 3-х лет

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	23	23	21	21	21	21	21	21	20	24	24	24	264
2	Специальная физическая	13	13	10	10	11	11	12	12	10	10	10	10	132
3	участие в спортивных соревнованиях	4	-	3	3	1	1	1	4	4	1	-	-	22
4	Техническая	11	11	12	11	12	11	11	10	12	11	11	11	134
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	8	11	10	11	12	10	10	10	10	12	10	120
6	Инструкторская судейская практика	-	2	-	2	2	-	2	-	1	3	-	-	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	5	4
	Всего:	61	61	61	61	61	59	61	61	61	61	60	60	728

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-12	12-20				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3				
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		8-16					
		1.	Общая физическая	156	180	280	264		
2.	Специальная физическая	52	56	104	132				
3.	участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	22				
4.	Техническая	14	24	84	134				
5.	тактическая, теоретическая, психологическая	36	40	108	120				
6.	Инструкторская судейская практика	-	-	12	12				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	2	12	24	44				

	контроль.						
	Общее количество часов в год	260	312	624	728		

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58-63	56-62	45-54	36-42	26-32	18-26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-20	16-20	16-23	18-25	20-25	23-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	6-8	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	5-6	6-8	10-14	15-19	12-15	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-14	13-19	17-26	17-26	25-30	28-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	4-6	6-8	6-8	6-8

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
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
1.3.
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 средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.3
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

	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)	с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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
3.3.
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 результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать 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 доводится сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «вольной борьбы». Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;
- 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, является спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации, любой составляющей допинг – контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся во соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствования или преследование информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 упаковках.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг – контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Учреждении. Также должна быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждении со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	форма мероприятия	Рекомендации по проведению мероприятий
<p>Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>1. Информирование спортсменов о запрещенных веществах 2. Ознакомление с порядком проведения допинг контроля и антидопинговыми правилами. 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена. 4. Формирование критического отношения к допинг контролю</p>	<p>лекции, беседы, индивидуальные консультации</p>	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net.</p>
	<p>5. Контроль знаний антидопинговых правил 6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>опросы и тестирование</p>	
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>7. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») 8. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособностью. 9. Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). 10. Деятельность Российское антидопинговое агентство. 11. Пропаганда принципов фейр-плей воспитание честной конкуренции. 12. Контроль знаний антидопинговых правил 13. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>Лекции, беседы, индивидуальные консультации Семинары Опросы и тестирование</p>	<p>Привлечение известных спортсменов и тренеров, врачей специалистов. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера- преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в вольной борьбе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить тренировочное занятие, участвовать в судействе на соревнованиях. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), должны научиться самостоятельно вести дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях. Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать лицам, проходящим спортивную подготовку на начальном этапе и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в разучивании отдельных упражнений и приёмов.

Таблица №9

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят её по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменами младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учёта работы тренера.
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших

	<p>юношей.</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря.</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря.</p> <p>Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>
--	--

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

Основными задачами медицинскими обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительных рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся начиная с учебно-тренировочного проходят углубленные медицинские обследования.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследования.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации:

- первичный;
- ежегодный углубленный;
- дополнительный.

На этапах совершенствами спортивного мастерства:

- этапный;
- текущий;
- срочный.

На данных этапах медицинские обследования проводятся в условиях учебно- тренировочных сборов с привлечением врачей специалистов.

Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности лиц проходящих спортивную подготовку, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических).

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации до 3-х лет- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

На этапе спортивной специализации свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена;

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. К гигиеническим и медико- биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулке на

свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Психологические средства для обеспечения устойчивости физического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количество соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменения характера пауз, отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и другие) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .

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

Таблица №10

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

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

Таблица №11

№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 (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
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»	

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	спортивная квалификация
1	учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	спортивные разряды – «3-й юношеский спортивный разряд» «2-ой юношеский спортивный разряд» «1-ый юношеский спортивный разряд»
2	учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	спортивные разряды – «3-й спортивный разряд» «2-ой спортивный разряд» «1-ый спортивный разряд»

V. Рабочая программа по вольной борьбе (дисциплина- весовая категория)

14.

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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 запасов 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 в командах. Действие в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание 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; мелкими и широкими шагами; 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, свращением; выпрыгивание на возвышении 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 вниз, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других тяжелых предметов.

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; перелезать 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 в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание 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, неотрывая 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 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 носки; наклоны туловища вправо, влево, неотрываясь 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 (150-200г) 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 – при поднимании и опускании плеч 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 свободной 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 ног 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 секунду); повороты головы одновременно с вдохом; покачивания головы влево – вправо одновременно с 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 впереди 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; соскрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

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

в) *упражнения с теннисным мячом* –

броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскокившего 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); 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

ввытянутыхруках;приседаниясразличнымиположениямигантелей;вращениегантелей,захваченныхза ручки,заголовкивположениирукивнизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременнопопеременночерезстороны,впереди,отплеч;встречныедвижениягантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелямиперед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки заголовкой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями – броски иловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота),свращением изрукиврукуи др.;

е) *упражнения с гирями* для учебно-тренировочных групп 3-го годаобучения и старше (15-16 лет) – поднимание гири на грудь двумя и однойруками с пола, из виса (на уровне колен выжимание гири от груди двумя иоднойруками;тожеиз-заголови;вращениегиринавесувнаклоне;вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же однойрукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) сзахватомдвумяруками,однойрукой;одновременноеипоочередноеподнимание двух гирь на грудь, выжимание от груди, вырывание вверх на прямые руки;

повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках (у груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках).*Жонглирование* – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но пойматьтойжерукойбезвращения,вращаядужкойотсебявверх,отсебявсторону,к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения различнымиспособамидругойрукой;броситьгирюипойматьдоньшкомналадонь;жонглированиев парахи др.;

ж) *упражнения со стулом* – поднимание стула за спинку двумя (одной)руками(рукинесгибать);подниманиезадвеножки(однуножку)двумя (одной) руками; стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; стоясбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть насиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидянастуле(с зафиксированными ногами)и др.

Упражнениянагимнастическихснарядах:

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойкена одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях,вращениетуловища;прыжкинадвухногах, соднойна другую, наоднойногесповоротомна90°,180°,360°;сидянаскамейкепоочередноеиодновременноеисгибаниеиразгибаниеиеног;сидяверхомнаскамейкепоочередныенаклоныкправойилилевойногами;наклоныкноге,поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головойковраивернутьсяви.п.;подниманиеиопусканиеиеногвседеуглом

наскамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ногизакреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастическойстенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться наскамейку; 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 рейкугимнастическойстенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки заголовкой,сгибаниеиразгибаниеиетуловища;лежанаспинойнанаклоннойскамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногамидорейки;подниманиескамейкигруппойипереставлениееевдругуюсторону(группа вколоннепоодномубокк скамейке)и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью ибез помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейкуодновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз,подтягивания наверхнейрейкев висе лицом кстенке,спинойкстенке;ввисенаверхнейрейкеподниманиеногдокасаниярейки;уголввисе;раскачивани я в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разнойвысоте(«флажок»);соскокиизвисаспинойкстенке,лицомкстенке(выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной кстенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейкуснизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернутьсяви.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 ивернуться 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; соскок 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, 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 над ногами; 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 спируэтом (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 спируэтом на колени – прыжок на ноги; прыжок с пируэтом в сед – прыжок на ноги – прыжок согнувшись на ноги врозь на ноги – сальто вперед на ноги и др.

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

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

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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 лопатки, 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 супором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с хватом 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, спредметомвруках. Движениявположениинамосту: вперед-назад, споворотомголовывлево(вправо). Забеганиенамостуспомощьюибезпомощипартнера. Сгибаниеиразгибаниеруквположениинамосту. Передвиженияна мосту: головойвперед, ногамивперед, левым(правым)боком, ссидящимнабедрапартнером. Уходысмоста: безпартнера, спартнером, проводящим удержание.

Упражнениявсамостраховке: Перекатывгруппировкенаспине. Положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения: сидя, изприседа, изполуприседа, изстойки. Прыжкомчерезстоящегочетверенькахпартнера, черезгоризонтальнуюпалку. Положениеиприпадении на бок. Перекат: на бок, с одного бока на другой. Падение на бок изположения: сидя, изприседа, изосновнойстойки, черезстоящегоначетверенькахпартнера, черезшест(палку). Кувыроквперед: сподъемомразгибом, через плечо, через стоящего на четвереньках партнера с падениемна бок, через палку с падением на бок, с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед: вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, изосновнойстойки, изосновнойстойкисповоротом направо(налево) послепаденияназад.

Имитационныеупражнения: Имитацияразличныхдействийиприемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивныммячом, отягощением. Имитацияизучаемыхатакующихдействий: спартнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра. Выполненииразличныхдействийиоценочныхприемовспартнером, имитирующимразличныедействия, захваты, перемещения.

Упражнениясманекеном: Подниманиеманекеналежащегоистоящего на ковре. Броски манекена: толчком руками вперед, назад (черезголову), 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 перекатывстороны. Ходьбаибегсманекеном: наруках, плечах, голове, бедре, стопеит.д. Движениянамостусманекеномнагрудипродольно ипоперек. Имитацияизучаемых приемов.

Упражнения с партнером: Поднимание партнера из стойки обхватомза: бедра, пояс, грудь. Поднимание партнера: стоящегоначетвереньках, лежащего на животе. Переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящегоспереди, нарукахвпередисебя. Приседанияинаклоны: спартнеромнаплечах, стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спинойдругкдругувзявшиьзаруки, сведениеиразведениерук, перевороты, круговые вращения. Ходьба на руках с помощью партнера. Отжимание рук вразныхисходныхположениях: стоялицомдругкдругу, вверху, передгрудью, опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечистоящегоначетверенькахпартнера, опираясьвплечипартнера, находящегося в упоре лежа, положив ноги на плечи стоящего в основнойстойке партнера, выпрямление рук стоя лицом друг к другу, лежа на спиненогами друг к другу. Отжимание ног, разведение и сведение ног. Стоя лицомдругкдругуподниманиеиопусканиерукчерезстороны, разведениеисведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук. Кружение взявшиьза руки, за одну руку. Вращение партнера: на плечах, на спине, впереди наруках, обхвативподрукиспереди(сзади), внезапныеостановкипослекружения и вращения. Кувырки: впереди назад, захватив ноги партнера. Падениена спинуивставание в стойкус помощьюпартнера.

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя другпротив друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стояправым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ногиврозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер встойке.

Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицомдругкдругу. Борьбаз захват руки(рук, ноги, ног): послезахвата ногипротивником, на коленах, на кушаках, ногамилежа, за предмет(мяч, гимнастическуюпалку). Борьбаз

а площадь ковра в парах: замяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д.,

«бой петухов», «бой садников», 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 ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, спартнером, 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 ногу партнера, гирию, 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 в начале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав 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 полезной зоне вольной борьбы, исключив для удобства воценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек.

Номера заданий для игр в касания

Таблица №12

№п /п	Место касания	Способы касания рукам			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.		4	21		46

	Передняя часть живота			22	
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

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

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игры 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.

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			

- Места касания прикрывать нельзя.
- Места касания прикрывать можно.
- Захватывать руки партнера нельзя.
- Захватывать руки партнера можно.
- Захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой).
- Места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя.

Места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В том случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченном промежутке 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 6-3м).

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 игровых форм)

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

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

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равновесия и проигрышу).

- Предлагаемые опорные варианты игры 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 блокирующие захваты

По мере освоения игр касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковывать действия противника, захватывая одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченной площадки игры, наказание проигравшим при

выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе с стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах, играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря

этому победы. Преподаватель следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх борцовского поединка.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5с, предел – 10с), другой старается как

можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площадке (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается 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).

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 1-22);

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

Номера заданий для игр блокирующие захваты

Таблица №13

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

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возраста и 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 45-88

игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить засчет 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, наколени, 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 игры заключается в том, чтобы дойти до 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. Главным назначением этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником засчет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, наше (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 шея – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и

шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рука головой – спереди, сверху.

Руки и туловища –

разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки и шеи и туловища.

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

Шеисрукой-шеисплечомспереди,соединяярукив«петлю»,в«крест»,шеи срукой сверху, сбоку-сверху.

Шеи туловища–спереди,сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плечаснизу;шеисверхуируки пашее; шеи сверхуиодноименногоплеча.

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

Туловищасрукой–спереди,сбоку,сзади,сдальнейрукой,сбоку

Туловищесруками–спереди,сзади,сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Вариантыусложнения заданий

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

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должныпредусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступитьнельзя».Приусловии«отступитьможно»предполагаетсяувеличениевременирешенияпоставленнойзадачи,возможностьосвоить положениязасчетнеограниченногоманеврированиянаплощадке.Приусловииигры«отступитьнельзя»–соперникиставятсяжесткиерамкидефицитавремени,чтопредполагаетбыстроерешениезадачи(таккак действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрываетборец,зафиксировавшийзахватвтечение3–5с,ит.д.Длятого,чтобымаксимальна приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиямсоревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенноводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием(зайтизаспину,сбитьвпартер)ит.п.Какуказывалось,впредыдущемразделе,необходимопреду предитьпопыткирешениязаданийтолькотеснениемпартнеразапределыограничительнойлинииипутемс оответствующихоценок,разъяснений.Совершеннодругаяситуациявозникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. Приограниченииигровойплощадиизапрещенииотступить– этовозможныйспособрешениявопросовскоростно-силовойподготовкиюныхборцов.

Игрывтеснение

Какотмечалось,борьбазаучастокплощадиявляетсяоднимизосновных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание,это теснение противника активными действиями из зоны поединка(впределахправил),парализуяегопопыткикдействию,вынуждаякотступлению.Значениеданногоупражнениядляформированиякачеств,необходимыхборцу,–огромно.Умелоеиспользованиеигрвкасанияизахватыспостепеннымпереходомкэлементамтеснениясо перникаучитподростков пониманию психологического состояния конкурентов, уменияиспользовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилиясоперника, разрывать

захват, перемещаться и действовать в ограниченномпространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец,получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается споединка.Итак,игрысзаданиемтеснитьсоперникаявляютсябазовойподготовкойк овладению элементамиборьбы.

Припроведенииигрнеобходимопридерживатьсяследующихосновныхправил:

1.соревнованияпроводятсянаплощадках(коврах),очерченныхкругомдиаметром 6, 4, 3 мв квадратах4х4, 3х3, 2х2 м;

2.всоревнованияхучаствуютвсеученики;

3.количествоигровыхпопыток(поединков)можетварьироватьвпределах 3,5, 7;

4.фактпобеды–выходногомизачертуплощади,касаниеной(рукой)черты, ограничивающей площадьединоборства.

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 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 нежданно сложившейся ситуации,

искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных в всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков качества в сложных условиях. На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр 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 вверх прямые;

б) руки соединены в «крючок» над головой; в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Во время начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустим 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 преимуществ над соперником повышается по степени сложности и завершающего технического действия; например, сбил соперника на колени – 1 очко; преследуя, положил соперника на лопатки – 2 очка и т.д.

Игры дебюты позволяют оценить, насколько освоены 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 захвата мизаруки, запялку; перетягивание каната; перетягивание кистями руки в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

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

Игры с сохранением равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спиной 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 и владонями 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, различными захватами, с ограничением площади передвижения.

Игры с овладением 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.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий

Имитационные упражнения. Упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения, атакующего привывлении бросков через спину, прогибом или отдельных частей). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы группы мышц, необходимых привывлении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и действиями ногами.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые в быстром темпе. Пробегание коротких отрезков 5, 10, 30, 60, 100 м на время челночный бег; различные прыжки с разбега. Игры в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащитивнепродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) и внезапное подавание сигнала. Выполнение специальных упражнений борца, приемов на время. Вызов партнера на проведение приема и использование его движения для проведения приема, контрприема; комбинационная борьба до завершения ситуации. Ведение схватки с быстрым, легким партнером; с частой заменой партнеров; на демонстрацию технических действий («показательной»).

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодоление сопротивления партнера,

переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы контрприемы с уходом смоста.

Упражнения для развития

ловкости.

Различные

общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др. Выполнение сложных специальных упражнений борца на мосту, с манекеном, партнером; упражнений из необычных исходных положений; включением неизвестных элементов приемов, защит, контрприемов комбинаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), тоже с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагати др. Специальные упражнения борца: вставание со стойки на мост, движения на мосту, перевороты с моста, забегание вокруг головы; выполнение элементов переворотов перекатом, разгибание в партере; бросков прогибом в стойке.

Упражнения для развития выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения борца, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазаньи. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссы 3-5 км, походы в горы. Лыжные гонки 5-10 км, преодоление подъемов. Игры в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, хоккей, водное поло и др. более длительное время. Многократное выполнение приемов с манекеном, партнером в высоком темпе. Ведение схватки с оппонентами, с частой заменой партнеров, по формуле, превышающей соревновательную.

Технико-тактическая подготовка

Этап Начальной Подготовки

Освоение элементов техники и тактики борьбы

Основные положения в борьбе

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

Партнер: 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, сподставлением ноги; нырками и уклонами; споворот амина лево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выходы в упор лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упор 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.

Маневрирование 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 учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывоки т.п.).

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

Техника борьбы в стойке переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом плеча и шеи	Захватить руку атакующего и, выпрямляя локоть, уловить шею,	Перевод рывком за руку

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

Броски поворотом (мельницы)

Приём	защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватывая 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

Прием	Защита	Контрприем
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 передней подножкой		

Броски вращением (вертушки)

Прием	Защита	Контрприем
-------	--------	------------

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

Комбинации

- Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – защита: захватить руки, выпрямить туловище, разорвать захват – сбивание сваливанием захватом ноги (ног).
- Перевод рывком за руку сподножкой – защита: опереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок наклоном захватом руки с задней подножкой.
- Перевод рывком захватом одноименной руки сподножкой – переворот за беганием захватом руки на ключи предплечьям наше.
- Перевод рывком за руку – переворот скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод нырком захватом ног – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Перевод рывком за руку –

защита: опереться предплечьям захваченной руки в грудь атакующего и зашагнуть за него – бросок поворотом захватом руки через плечо.

- Перевод рывком за руку – защита: опереться рукой в грудь, шагнуть дальней ногой вперед – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Техника борьбы в партере. Перевороты с кручиванием.

Прием	Защита	Контприем
Переворот скручиванием захватом на рычаг	а) Не давать осуществиться захвату; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	а) Переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо
Переворот скручиванием захватом руки сбоку		
Переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	а) Захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку ногами

	ближнюю ногу атакующего	
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной
Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней	а) Захватить руку атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	Переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами

Перевороты забеганием

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 атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки под (через) плечо;
Переворот забеганием захватом руки на ключи предплечьям на шею		б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключи дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее перед 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 захватом подбородка	а) Упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; б) лечь на бок со стороны захваченной на ключи руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не давать атакующему перейти на другую сторону	а) Выход наверх в седом; б) бросок через спину захватом руки через плечо

Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги	а) Упереться свободной рукой в ковер; б) лечь на бок захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, не дать атаковать перейти на другую сторону	а) 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 голени снизу-изнутри одноименной руки голеней снизу-изнутри 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 бедром	Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	а) Мельница назад захватом разноименных рук; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего

Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват	а) Переворот выседом с 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 в колено в ковер в сторону переворота	Бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом многостопой		
Переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху с зацепом многостопой	Лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой в колено 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 многостопой		

Перевороты разгибанием

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

Переворот разгибанием обвивом ноги схватомшеииз-под дальнего плеча	а) Не дать сделать, обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	а) Переворот скручиванием захватом разноименно йногитуловища(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 схватом шеи и дальнего бедра.
 - Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шею – защита: упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу – переворот накатом захватом разноименного запястья сзади – сбоку зацепом ногистой.
 - Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему – переворот забеганием захватом рук сбоку.
 - Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром – защита: поворачиваясь спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху зацепом ногистой.
 - Переворот перекатом схватом шеи и бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад – переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра зацепом дальней ноги изнутри.
 - Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к туловищу – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Тактика борьбы

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

2-3-й год 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (до трех лет подготовки)

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, с стороны головы, с 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 с сменой взаимоположений в стойке, в партере; с 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 изданного 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 в стойке

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком за руку	а) Атакуемый	а) Перевод рывком за руку;
Перевод рывком за руку и бедро	освобождает руку; б) опереться рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	б) бросок подворотом с захватом руки через плечо сбоковой подножкой
Перевод рывком за руку с подсе- чкой дальней ноги	Шагнуть дальней ногой вперед, опереться захваченной рукой в грудь	Перевод рывком за руку
Перевод нырком захватом разноименных руки и бедра сбо- ку	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захв- аченную ногу назад	Перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом ноги	а) Присесть, отставляя захв- аченную ногу; б) захватить разноименну- ю руку и шею сверху	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку
Перевод нырком захватом шеи и туловища с поднож- кой	а) Упереться предплечьем в грудь; б) присесть, шагая дальней ногой вперед, поверну- ть грудь к атакующему	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки под плечо сбоковой подножкой; в) бросок через спину захватом запястья; г) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом	а) вести схватку в низкой	а) Перевод поворотом в сторону

ноги	стойке и сковываться атакующего захватом за запястье; б) упереться рукой в голову, отставить ногу назад	захваченной ноги; б) перевод перекатом обратным захватом ближней ноги
------	---	--

Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной ноги изнутри (снаружи)	Упираясь бедро, отставить ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом голенью снаружи
Сваливание с скручиванием захватом руки сбиванием изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	Перевод рывком захватом туловища
Сваливание с скручиванием захватом руки двумя руками сбиванием разноименной ноги изнутри	Упереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сподножкой

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом за запястье ноги	а) Не дать захватить ноги – в низкой стойке захватить руки противника; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться	а) Перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)
Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с захватом	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 бедрасбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь, не дать сделать нырок; б) приседая, упереться захваченной ногой между ног атакующего (обвить ногу изнутри)	а) Перевод рывком с захватом туловища сзади; б) бросок наклоном захватом руки под плечо сзади сподножкой (отхватом)
Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги сзади подножкой Бросок наклоном захватом разноименных руки и ноги с захватом	Упереться свободной рукой в грудь, приседая отставить захваченную ногу назад	Бросок прогибом захватом руки и туловища сподножкой

Броски подворотом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок подворотом захватом руки и шеи передней подножкой	а) Упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; а) перешагнуть через подставленную ногу атакующего	Перевод рывком захватом туловища

Бросок подворотом захватом рук сподхватом	а) не дать атакующему повернуться к себеспиной; 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 одной руки; б) перевод рывком захватом одноименной руки и туловища подсечкой; в) бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади с подножкой
Бросок подворотом захватом руки под плечо боковой подножкой		
Бросок захватом руки, упираясь одноименной рукой в бедро		
Бросок подворотом захватом дальней руки и туловища сподхватом	а) Приседая, опереться свободной рукой в таз; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед и захватить руку и туловище	а) Перевод рывком захватом одной руки и туловища сбоку; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище сподножкой; в) бросок прогибом с захватом за руку и туловище сподсадом
Бросок подворотом захватом руки и туловища сподхватом ноги изнутри		

Броски поворотом (мельницей)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок поворотом захватом шеи и дальней или ближней ноги изнутри	а) Вести хватку в высокой стойке; б) приседая, отставить свободную ногу назад споворотом туловища в сторону	Перевод рывком с поворотом в сторону захваченной ноги
Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри	а) Захватить руку, захватываящую ногу; б) опереться рукой в плечо,	а) Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сваливание скручиванием захватом
Бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи	отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону	разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

Броски прогибом

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

Бросок прогибом захватом руки и туловища	Присесть и опереться предплечьем захваченной рукой в грудь атакующего	Бросок прогибом захватом за руку туловища
Бросок прогибом захватом руки и туловища под ножкой	Присесть, отставляя ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри;

		б) бросок прогибом захватом за руку туловища с подножкой
Бросок прогибом захватом руки и туловища под сечкой	Присесть, отставляя ногу назад	Сваливание сбиванием захватом за руку и ногу
Бросок прогибом захватом руки и туловища под садом	а) Упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища
Бросок прогибом захватом за руку и туловища с обвивом (прием выполняется без отрыва атакующего)	а) Упереться предплечьем захваченной руки, присесть, отставляя ногу назад, освободить ее; б) отклоняясь назад захватить туловище и оторвать атакующего от ковра	а) Сваливание сбиванием захватом за туловище и разноименную ногу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом туловища под садом
Бросок прогибом захватом руки под сечкой	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 – перевод скручиванием захватом на рычаг.
- Перевод рывком захватом одноименной руки под ножкой – перевод накатом захватом руки на ключицу туловища сверху с зацепом ногой.
- Бросок наклоном захватом руки задней подножкой – защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой опереться в боковую часть бедра – перевод вращением захватом руки сверху.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: опереться рукой в плечо атакующего, отставить захваченную ногу назад – в сторону – перевод нырком захватом ноги.
- Бросок наклоном захватом ног – защита: захватить шею сверху, отставить ногу назад, прогнуться – перевод нырком захватом ног (сколена).
- Перевод вращением захватом руки сверху – защита: выпрямляясь сорвать к себе захваченную руку – сваливание сбиванием захватом ног.
- Сваливание сбиванием захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча сверху – бросок поворотом: назад захватом руки и ноги изнутри.
- Бросок наклоном захватом ног – контрприем: перевод рывком захватом плеча сверху и ближнего бедра – бросок поворотом назад захватом разноименных рук и плеча и ноги.
- Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – защита: опереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону – перевод рывком захватом ног.
- 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 сподсечкой – защита: приседая, отставить ногу назад – перевод рывком захватом

одноименной руки.

Перевороты забеганием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра	а) Не дать захватить руку, убирая её в сторону; б) лечь набок спиной к атакующему, отставить дальние руки и ногу в сторону	а) Выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом наверх
Переворот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром	а) Не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед – в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, стать в стойку, разорвав захват	а) Мельница назад захватом руки под плечо и одноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо зацепом стопой
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра зацепом дальней ноги изнутри	а) Прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего наживоте	а) Мельница назад захватом руки под плечо и одноименной голени изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом наверх
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром	Не дать выполнить захват, поднимая голову и отводя дальнюю руку в сторону	
Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами		
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	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 наверх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг зацепом голени	а) Прижать голову к руке, не давая захватить на рычаг; б) прижать захваченную руку к туловищу, выпрямить ногу.	а) Сбивание захватом руки под плечо зацепом; б) переворот через себя захватом руки под плечо зацепом.
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра	а) Прижать дальнее бедро к своему туловищу; б) захватить руку, лечь на бедра захваченной ноги	а) Переворот через себя выседом захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выводом

		захватомразноименногоза пястья; в)переворотобратнымзахватомтуло вища
Переворот перекатом захватом дальней голени двумя руками	а) выпрямить захваченную ногу назад – в сторону;б)лечьнабокспинойка такующему,вытянутьноги	а) Выход наверх выседом захватомодноименногоз апястья; б)переворотобратнымзахватомт уловища;в) накрывание отбрасыванием ног заатакующего
Переворот перекатом с захватом шеи сближенным бедром	а) Выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват; б)не дать перевернуть себя через голову, разрывая захват атакующего; в)захватитьруку, сестьнадальнеебедро	а) Мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри; б)мельницаназадзахватомрукп одплечи(рукииноги).
Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью		Переворотвыседомс захватомразноименногозапя стьяиодноименной голени

Перевороты разгибанием

Приём	Защита	Контрприём
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри	а)Тяжестьтелаперенести на обвивную ногу, упереться в дальнюю руку в ковер; б)лечьнабоквсторонузахваченнойруки.	Выходнаверхвыседом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом ней из-под дальнего плеча	а) Не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б)свестиногивместе,лечьнакивот,прижатьрукикгруди в)приподнимаятаз,продвинутьсяназадмеждуногатакующего	а) Переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи);б)выход наверхвыседом
Переворот разгибанием зацепом и ног захватом руки рычагом	Тяжестьтелаперенести на захваченную ногу, упираясь в дальнюю руку в ковер	а)Выходнаверх выседом; б)переворотвыседомсзахватомт уловища

Перевороты накатом

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

Переворотнакатомзахватомпредплечья изнутриидальнегобедр	а) Не давая захватить руку, лечь на живот; б) лечь на дальний бок, повернуться грудью	а) Бросок через спину захватом запястья сзацепом стопой; б) накрывание отбрасыванием ног заатакующего сзацепом
Переворотнакатомзахватомрук и наключ итуловища сверхузацепомногистопой	катакующему и упереться ближним бедром в ковер	
Переворотнакатомзахватом разноименного запястья между ног	Сядься, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер	Переворот за себя захватом руки между своим и ногам сзацепом стопой
Переворот накатом захватом предплечья изнутри итуловища сзацепомногистопой	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

Дожимы, уход и контрприемы сходом 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 в выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом плеча и шеи спереди.	Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, повернуться на живот	
Дожим захватом туловища с рукой сбоку	Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок, освободить захваченную руку, поворачиваясь в сторону партнера, лечь на живот	
Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к партнеру	Уход с моста: забегание в сторону партнера, освобождая руки	а) Переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание в выседом с захватом руки и туловища спереди.
Дожим захватом руки и туловища сбоку	Уход с моста: забегание в сторону от партнера	

(сидя/лежа)		
Дожим захватом ног под плечи (со стороны ног) Дожим захватом руки (руки и шеи) сбв в обводноименной ноге	Уход смоста: продвигаясь впереди освобождая ногу, повернуться на живот Уходы смоста: а) переворот 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

Комбинации

Переворот скручиванием захватом руки дальнего бедра снизу спереди – защита: отставить дальнюю руку и ногу в сторону – переворот скручиванием за себя захватом разноименного плеча снизу и шеи спереди.

Переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени – защита: выпрямить руки, прогнуться, выпрямить захваченную ногу – переворот скручиванием захватом скрещенных голени.

Переворот перекатом с захватом шеи и бедром – защита: выпрямить руки, прогнуться, отставить ногу назад, разорвать захват – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Переворот разгибанием обвивом ног с захватом шеи и из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом сбв в обводноименной ноге захватом подбородка.

Переворот забеганием захватом шеи и из-под плеча – защита: не давая перевернуться себя, лечь набок спиной к атакующему и опереться свободной рукой в ковер – накат захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Переворот скручиванием захватом на рычаг – защита: выставить дальнюю ногу впереди, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи – переворот прогибом захватом на рычаг.

Переворот разгибанием обвивом ног с захватом шеи и из-под дальнего плеча – защита: прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад – переворот переходом обвивом ног с захватом подбородка.

Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра – защита: лечь набок спиной к атакующему, отставить руку и ногу в сторону – бросок наклоном захватом дальней руки снизу и бедра.

Тактика борьбы

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

Тактическая подготовка изучаемых приемов. Использование благоприятных положений для проведения контрприемов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики борьбы в специальных упражнениях, тренировочных схватках.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединка

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. При изучении материала, связанного с особенностями обучения технике, не обходимо обращать внимание на следующее. Выполнение сковывания, угроз, вызова и т.п. возможно лишь

тогда, когда боец совершенстве овладел техникой преодоления или создания помех, лежащих на пути выполнения приема, или достижения

преимущественно 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, формирования навыков ведения единоборств в обычных 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
Справа в живот	Слева в живот
Справа в бедро	Слева в бедро
Комбинирующие упоры захватами	
Блокирующие захваты	

Прием как диночное двигательное действие в большинстве своем осваивается относительно быстро всеми начинающими спортсменами.

При изучении оценочных приемов обучение начинается с дистанции: партнер не препятствует выполнению захвата обучающимся.

Создание условий, удобных для проведения приема (комбинации приемов), искусственно обеспечивает реализацию захвата приемов. Однако, в реальной схватке подобная ситуация возникает эпизодически, крайне редко. Ее

нужно выждать, не пропустить ошибку соперника или создать самому борцу. Изучение способ решения захвата приемов оценочных постоянно возрастает с появлением помех (после выполнения захвата) предусматривается комплексом заданий, которые тренер готовит самостоятельно с учетом тренировочного материала и особенностей обучающихся, этапа обучения, 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, включает индивидуальную

«наработку» борцам после длительного освоения тренировочных заданий по преодолению блокирующих действий и решению захватов приемами. Это обуславливается как подготовленностью тренера (знание данного раздела заданий), так и психическим и, конституционными и координационными особенностями занимающихся.

Освоение атакующих захватов оценочными приемами предполагает:

- владеть способам вхождения 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (свыше трех лет подготовки)

Освоение элементов техники и тактики**борьбы** Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов:

- быстро и надежно осуществлять захват;
- быстро перемещаться;
- предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- выводить из равновесия соперника;
- сковывать его действия;
- быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную дистанцию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- вынуждать отступить соперника с нением покрову захвате;
- готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (в худших условиях для одного из борцов) и др.

Техника борьбы в стойке. Переводы в партер

Приём	Защита	Контрприём
Перевод рывком захватом ближней руки под сечкой одноименной ноги	Свободной рукой опереться в грудь, приседая отставить ногу назад	Накрывание выставлянием ног в сторону поворота
Перевод рывком захватом ближней руки под ножкой	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 захватом бедра через руку
Перевод рывком захватом за ногу	Захватить руки, шагнуть вперед, 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 зацепом

Сваливания

Приём	Защита	Контрприём
Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	Отставить захваченную ногу назад упираясь рукой в бедро атакующего	Перевод рывком захватом туловища и бедра
Сваливание сбиванием захватом двумя руками с зацепом разноименной стопой снаружи	а) Упереться свободной рукой в бедро отставить ногу назад; б) опереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу назад.	а) Перевод рывком захватом туловища (руки); б) сбивание захватом ноги и туловища

Сваливание сбиванием захватом ног	Упереться руками в голову или	а) Перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) перевод рывком захватом
Сваливание сбиванием захватом ног с цепом голенью снаружи	захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться	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 под ножкой; б) бросок прогибом захватом шеи и туловища

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи с боковой стороны	Упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и свободить ее	а) Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку сподсадом
Сваливание скручиванием захватом шеи сверху и ближней руки снизу	Соединить руку в крючок и опереться им в живот атакующего	Бросок прогибом захватом руки и туловища
Сваливание скручиванием захватом рук с боковой стороны	Упереться рукой в грудь, живот, выставить свободную ногу вперед – в сторону	а) Перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сподсадом

Броски наклоном

Приём	Защита	Контрприём
Бросок наклоном захватом разноименных руки и бедра сбоку	а) Захватить шею сзади, 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 разноименной ногой с подножкой	Захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад	Сваливание сбиванием захватом руки и шеи с запятом голенью снаружи
Бросок наклоном захватом ног	Упереться рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад	Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой

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 и разноименной ноги изнутри	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	а) Перевод рывком захватом туловища сзади с подножкой;

Бросок подворотом захватом руки и шеи передней подножкой	поясницу атакующего б) Отклониться назад захватить туловище атакующего сзади.	б) сваливание сбиванием захватом туловища сбоку ноги; в) бросок прогибом: захватом туловища сбоку сподножкой
Бросок подворотом захватом руки передней подножкой		
Бросок подворотом захватом руки подхватом		

Броски прогибом

Приём	Защита	Контрприём
Бросок прогибом захватом шеи и ближнего (дальнего) бедра сбоку	а) Захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, поставить захваченную ногу между ногой 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 сподхватами изнутри
Бросок прогибом захватом руки и шеи с подсечкой	Упереться рукой в бедро, таз, приседая отставить ногу назад	а) Сваливание сбиванием захватом туловища из разноименного бедра; б) накрывание выставлянием ног в сторону поворота

Бросок прогибом захватом руки с боковой	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 сподсадом
Бросок прогибом захватом ног	а) Упереться в плечи или захватить руки; б) отставить ногу назад, захватить шею сверху, прогнуться.	Перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Бросок прогибом захватом разноименных рук и бедра сбоку	а) Захватить шею, упираясь предплечьем в грудь; б) приседая, выставить захваченную ногу между ногой атакующего.	а) Бросок подворотом захватом руки и шеи сверху сподхватом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой

Бросок прогибом захватом разноименных	а) Упереться предплечьем в атакующего, отставить захваченную ногу назад; б) присесть	Сваливание сбиванием захватом ног и
---------------------------------------	---	-------------------------------------

Менныхруки иногис подсечкой	захватитьрукунатуловище.	
Бросок прогибом захватом руки ишеи с обвивом	а) Упереться захваченной рукой в грудь,отставить ногу; б) выпрямиться, захватить туловищеатакующегоиот орватьегоотковра	а)Переводрывкомзахватомтуловища; б)бросокпрогибомзахватомтуловища сподсадом

Броски вращением(вертушка)

Приём	Защита	Контрприём
Бросок вращением захватом руки		а)Перевод,зашагиваявпротивоположнуюу обороту сторону;б)накрытиевыседом

Комбинации

- Переводнырккомзахватомтуловищасподножкой –
переворотнакатомзахватомтуловищасзацепомногистопой.
- Сваливание сбиваниемзахватомрукидвумярукамисзацепомразноименнойногистопойснаружи–
защита:уперетьсязахваченнойрукойвгрудь,отставитьногуназад– бросок поворотом захватом
рукидвумяруками.
- Бросокнаклономзахватомрукисзаднейподножкой–
защита:наклонитьсявперед,отставитьногуназад–сваливание сбиваниемзахватомрукис зацепом
разноименной ногистопойснаружи.
- Бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри-
защита:выпрямляясьуперетьсясвободнойрукойвплечо–сваливание сбиваниемзахватом
рукииодноименнойногиизнутри.
- Бросокпрогибомзахватомрукиитуловищасобвивом–защитаприсесть,отставитьногуназад–
бросокповоротомзахватомрукииодноименнойногиизнутри.
- Переводрывкомзахватомноги–переворотпереходомзахватомдальнейголениснизу–изнутрии
одноименной руки.
- Переводрывкомзахватомодноименнойруки–
защита:шагнутьдальнейнойгоивперед,рванутьзахваченнуюрукуксебе–
бросокповоротомзахватомодноименных рукииноги.
- Бросокнаклономзахватомшеииразноименнойногисотхватом-
защита:уперетьсярукойвгрудь,приседая,отставитьногуназадбросок поворотомзахватом
рукиишеи.
- Бросокподворотомзахватомрукиишеисподхватомизнутри-
защита:упираясьрукойвбедро,отставитьногуназадиосвободитьее–бросокподворотом захватом
рукиишеис подхватом.
- Бросоквращениемзахватомруки–защита:выпрямляясь,рванутьксебезахваченнуюруку–
сваливание сбиваниемзахватомног.
-
- Бросокпрогибомзахватомравноименныхрукииногисподсечкойзащита:уперетьсяпредплечьемвгру
дыатакующего,отставитьзахваченнуюногуназад – бросок прогибом захватом рук.

Техника борьбы в партере.

Перевороты с сучиванием

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

Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с запястьем дальней ноги изнутри	Лечь набок спиной к атакующему	а) Выход наверх выседом; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и дальней ноги
Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри		
Переворот скручиванием обратным запястьем за плечи	а) сгибая и разгибая ноги, освободить одну на них; б) опираясь на руки, повернуться в сторону атакующего	а) Выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом разноименной ноги и туловища

Перевороты забеганием

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

Перевороты переходом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот переходом, зажимая спереди плечо и шею бедрами	Поворачиваясь набок в сторону захваченной руки, прижать ее к себе	Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги изнутри
Переворот переходом, зажимая руку бедрами	Упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри

Перевороты перекатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот перекатом захватом на рычаг с запястьем голени	а) Прижать руку к себе; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить захваченную ногу назад – в сторону и захватить руку	а) Бросок через спину захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом за запястья с запястьем стопы.
Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и дальней голени		
Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью	Упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться	Мельница захватом руки и одноименной ноги

Переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову		
Переворот перекатом с захватом шеи и бедром	а) Прижать ближнюю ногу к груди	Накрывание выседом с захватом ноги

Переворот перекатом обратны м захватом ближнего бедра	и; б) движением вперед освободить дальнюю ногу	
Переворот перекатом захватом головы под плечо (плеча и шеи) прижи мая бедро ближней ноги	Движением вперед, прогибаясь, л ечь 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 в седом
Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	а) Не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, со единить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад	Переворот скручиванием захватом равноименной; ноги и туловища (шеи)
Переворот разгибанием ножницами захватом шеи из-под дальнего плеча	Не дать выполнить зацеп ног, скре шивая их	Накрывание ближней ногой
Переворот разгибанием перехо дом ножницами захватом подборо дка		

Перевороты накатом

Приём	Защита	Контрприём
Переворот накатом захватом руки на ключ и ближнего бедра	Захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела о т атакующего	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) накрыванием, отбрасыванием ног за атакующего.
Переворот накатом захватом ту ловища сверху с зацепом ногой	Лечь набок и повернуться грудью к атакующему	Накрывание отбрасыванием ног за атакующего
Переворот накатом захватом предплечья изнутри и тулови ща сверху с зацепом ноги стопой		

Тактика борьбы

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другим 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 в комбинациях. Такти

каведениясхватки.
Тактикавыступлениявсоревнованиях.

Учебно-тематический план

Этап ортивно й дготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем емени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе чальной подготовки до одного года учения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида порта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство изического развития и крепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап чальной дготовк и	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по вольной борьбе- спортивная дисциплина весовая категория

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине весовая категория вида спорта «вольная борьба» основаны

на особенностях вида спорта «вольная борьба» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «вольная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

11. 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 «вольная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «вольная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

12. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «вольная борьба».

VIII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»			
25.	Груша боксерская	штук	2
26.	Лапы боксерские	штук	5
26.	Лапы-ракетки	штук	5
27.	Манекен с меняющимся центром тяжести	штук	2
28.	Мешок боксерский	штук	4
29.	Подушка настенная боксерская	штук	2
30.	Тренажер «сухая гребля»	штук	2
31.	Тренажер универсальный	штук	2

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	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	-	1	-

	ветрозащитный		обучающего ся								
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающего ся	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающего ся	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающего ся	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	компле кт	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	компле кт	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион»											
9.	Рашгارد синий и красный	компле кт	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шорты	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 7 унций)	компле кт	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Перчатки для спортивной дисциплины «панкратион» вида спорта «спортивная борьба» (вес 4 унции)	компле кт	на обучающего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Протектор-бандаж на грудь (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Защитные накладки на голеностоп	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Шлем боксерский	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Капа	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг»											
18.	Рашгард красный и синий	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
19.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги»											
20.	Ги красный (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Ги синий (кимоно)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18.Кадровые условия реализации Программы:

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 видам 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.

Основы работы с персональным компьютером, с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами.

Ежегодное прохождение онлайн обучения по антидопинговым программам РУСАДА.

Прохождение специальных курсов повышения квалификации раз в четыре года.

Устанавливаются квалификационные категории для тренеров – преподавателей первая, высшая (вторая только по должности тренер).

Срок действия квалификационной категории 4 года.

Знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта- правила вида спорта дзюдо; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
4. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Дякин, А.М. Методика отбора борцов / А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1980.
6. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
7. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
10. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
12. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК / Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960.
13. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. инст. Физкульт. (пед. фак.) / Под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физическая культура и спорт, 1985.
14. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
15. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

спортивная борьба. Утвержден Министерством спорта РФ Приказот 27.03.2013 № 145

17. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

18. Юшков, О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств / О. П. Юшков, В. И. Шпанов. – М.: МГИУ, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов

1. КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>:

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство

«Русада» <http://www.rusada.ru/> 6. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России
.-Режим

доступа: <http://www.wrestrus.ru>.

