

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350002, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Леваневского, 184 тел. 8-(861)255-98-72

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по " СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ "**

Программа разработана

В соответствии с федеральным государственным стандартом по виду спорта «спортивная борьба» приказ Министерства спорта РФ от 30.11.2022 г. № 1091; приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

Программа действует на период действия ФГССП.
Срок реализации программы 4 года

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 3 МО г. Краснодар
от 28» февраля 2023 года протокол № 02

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ №3
И.А.Пашков
от 28» февраля 2023 года протокол № 02

Краснодар
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	12
2.2.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Объем Программы	16
3.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях,	16
3.1.	Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности	16
3.2.	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
3.3.	Объем соревновательной деятельности.	18
3.4.	Календарный план воспитательной работы. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	21
3.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	24
3.6.	Планы инструкторской и судейской практики	29
3.7.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки	30
4.	Система контроля	46
4.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	47
5.	Рабочая программа по спортивной борьбе (дисциплина «вольная борьба», «греко-римская борьба»	48
5.1.	Учебно-тематический план	49

5.2.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – вольная борьба)	51
5.3.	Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – греко-римская борьба)	91
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	103
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	104
7.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	105
7.3.	Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	107
8.	Информационно-методическое обеспечение Программы	107

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" (далее - Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы №3 по греко-римской борьбе муниципального образования город Краснодар (далее – Школа) разработана в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края с учетом требований иных правовых документов, современных тенденций развития спортивной борьбы на основе передового опыта обучения и тренировки борцов, результатов научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, физиологии, гигиены, психологии. Программа спортивной подготовки предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной (греко-римской и вольной) борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 109 (далее – ФССП, с учетом приказа Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1221 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба", Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.3648-20.

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 3 (устав, порядок приема и перевода).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов на этапе начальной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области спортивной борьбы, освоение правил вида спорта, изучение истории спортивной борьбы, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

Цель данной Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. (ст.84 «Закона об образовании в РФ»)

2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивной борьбе и его отличительные особенности

Спортивная борьба является международным видом единоборств, включённым в программу Олимпийских игр. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее – положить противника на лопатки или победить по очкам. В виде спорта спортивная борьба выделяют следующие спортивные дисциплины: вольная борьба и греко-римская борьба.

Вольная борьба-вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

В вольной борьбе разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

В *греко-римской борьбе* строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого-либо действия.

В связи с ранней специализацией, коснувшейся спортивной борьбы, целесообразно рассмотреть вопрос о видах подготовки в ней с позиций правомерности их использования в плане последовательности и объемов.

Если учесть тот факт, что основная масса детей идет на спортивную борьбу ради освоения техники выполнения приемов, то начинать изучение технических элементов с общей физической подготовки нецелесообразно, поскольку многие дети теряют интерес к такой борьбе и покидают секции.

Общеразвивающая подготовка – важнейший фактор, компенсирующий школьные недостатки двигательного развития в этом возрасте. При этом общеразвивающие упражнения не должны доминировать над приемами борьбы так, как это имеет место.

Специальную физическую подготовку (СФП) нельзя начинать до освоения срединных структур приемов борьбы, поскольку упражнения по СФП предназначены для повышения скорости, силы и выносливости в процессе выполнения техники приемов борьбы.

Тренировочный процесс на этапе начальной подготовки должен начинаться, в первую очередь, с изучения техники приемов борьбы. В процессе этого можно заниматься общеразвивающей подготовкой и целенаправленно развивать физические качества борца вольного стиля. В связи с анатомическим ростом детей в процессе изучения борьбы приходится изменять структуру приемов, т.е. все время корректировать технику выполнения приемов вплоть до 17-18 лет (если не дольше).

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что спортивная борьба является достаточно сложным видом спортивной деятельности во всех отношениях, а наиболее важными и первоочередными видами подготовки являются техническая и тактическая.

Спортивная борьба – вид спорта, который входит во Всероссийский реестр видов спорта.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – спортивная борьба (026 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код						
вольная борьба - весовая категория 33 кг	026	002	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 36 кг	026	003	1	8	1	1	Д
вольная борьба - весовая категория 38 кг	026	006	1	8	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 39 кг	026	004	1	8	1	1	Д
вольная борьба	026	007	1	8	1	1	Д

- весовая категория 40 кг								
вольная борьба - весовая категория 41 кг	026	005	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 42 кг	026	008	1	8	1	1	Н	
вольная борьба - весовая категория 43 кг	026	009	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 44 кг	026	010	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 45 кг	026	026	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 46 кг	026	011	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 48 кг	026	012	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 49 кг	026	013	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 50 кг	026	014	1	6	1	1	Б	
вольная борьба - весовая категория 51 кг	026	015	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 52 кг	026	016	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 53 кг	026	017	1	6	1	1	Б	
вольная борьба - весовая категория 54 кг	026	018	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 55 кг	026	019	1	8	1	1	Б	
вольная борьба - весовая категория 56 кг	026	020	1	8	1	1	Д	
вольная борьба	026	021	1	6	1	1	Я	

- весовая категория 57 кг								
вольная борьба - весовая категория 58 кг	026	022	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 59 кг	026	023	1	8	1	1	Б	
вольная борьба - весовая категория 60 кг	026	024	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба - весовая категория 61 кг	026	159	1	8	1	1	Ф	
вольная борьба - весовая категория 62 кг	026	025	1	6	1	1	С	
вольная борьба - весовая категория 65 кг	026	027	1	6	1	1	Я	
вольная борьба - весовая категория 66 кг	026	028	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 68 кг	026	001	1	6	1	1	С	
вольная борьба - весовая категория 69 кг	026	030	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 70 кг	026	031	1	8	1	1	Ф	
вольная борьба - весовая категория 71 кг	026	214	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 72 кг	026	032	1	8	1	1	Б	
вольная борьба - весовая категория 73 кг	026	033	1	8	1	1	Д	
вольная борьба - весовая категория 74 кг	026	034	1	6	1	1	А	
вольная борьба - весовая категория 75 кг	026	160	1	8	1	1	Ю	
вольная борьба	026	035	1	6	1	1	Б	

- весовая категория 76 кг								
вольная борьба - весовая категория 79 кг	026	029	1	8	1	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 80 кг	026	036	1	8	1	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 85 кг	026	037	1	8	1	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 86 кг	026	161	1	6	1	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 92 кг	026	038	1	8	1	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 97 кг	026	162	1	6	1	1	1	А
вольная борьба - весовая категория 100 кг	026	039	1	8	1	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 110 кг	026	040	1	8	1	1	1	Ю
вольная борьба - весовая категория 125 кг	026	163	1	6	1	1	1	А
вольная борьба - абсолютная категория	026	041	1	8	1	1	1	Л
вольная борьба - командные соревнования	026	042	1	8	1	1	1	Л
греко-римская борьба - весовая категория 32 кг	026	043	1	8	1	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 35 кг	026	044	1	8	1	1	1	Ю
греко-римская борьба - весовая категория 38 кг	026	045	1	8	1	1	1	Ю
греко-римская	026	047	1	8	1	1	1	Ю

борьба - весовая категория 41 кг								
греко-римская борьба - весовая категория 42 кг	026	046	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 44 кг	026	048	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 45 кг	026	049	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 48 кг	026	050	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 51 кг	026	051	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 52 кг	026	053	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 55 кг	026	052	1	8	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 57 кг	026	057	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 60 кг	026	055	1	6	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 62 кг	026	058	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 63 кг	026	056	1	8	1	1	А	
греко-римская	026	059	1	8	1	1	Ю	

борьба - весовая категория 65 кг								
греко-римская борьба - весовая категория 67 кг	026	060	1	6	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 68 кг	026	061	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 71 кг	026	164	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 72 кг	026	067	1	8	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 75 кг	026	165	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 77 кг	026	066	1	6	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 80 кг	026	166	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 82 кг	026	054	1	8	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 84 кг	026	062	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 85 кг	026	063	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 87 кг	026	215	1	6	1	1	А	
греко-римская	026	216	1	8	1	1	Ю	

борьба - весовая категория 92 кг								
греко-римская борьба - весовая категория 96 кг	026	064	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 97 кг	026	217	1	6	1	1	А	
греко-римская борьба - весовая категория 100 кг	026	065	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 110 кг	026	218	1	8	1	1	Ю	
греко-римская борьба - весовая категория 130 кг	026	168	1	6	1	1	А	
греко-римская борьба - абсолютная категория	026	067	1	8	1	1	М	
греко-римская борьба - командные соревнования	026	068	1	8	1	1	М	

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» и составляет:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная (ФГССП)	Максимальная (п.4.3 пр. №634 от 03.08.22)
Этап начальной подготовки	3	7	10	20

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься спортивной борьбой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию тренировочных занятий.

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

Практические занятия могут различаться по:

- *цели* (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- *количественному составу* спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики борьбы, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов сорев-

новательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по вольной борьбе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне тренировочных форм занятий в образовательной организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом.

Проведение занятий по спортивной борьбе возлагается на опытных тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

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

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе по борьбе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия:

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
------	--	---

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

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

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 МБОУ ДО СШ №3.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки/соотношение видов спортивной подготовки							
		НП-1		НП-2		НП-3		НП-4	
		Недельная нагрузка в часах							
		5	%	6	%	8	%	8	%
1.	Общая физическая подготовка	159	61	175	56	251	60	251	60
2.	Специальная физическая подготовка	47	18	50	16	62	15	62	15

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		-		-	
4.	Техническая подготовка	14	5	19	6	25	6	25	6
5.	Теоретическая, тактическая психологическая подготовка	33	13	49	16	59	14	59	14
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	4	1	4	1	4	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		-		-	
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	2	15	5	15	4	15	4
Общее количество часов в год		260	100	312	100	416	100	416	100

2.5. Объем Программы (трудоемкость)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	5-6	6-8	
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	

К иным условиям Программы относится трудоемкость Программы объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"

3.1. Планируемые (количественные) показатели

соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

На этапах начальной подготовки планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы допускаются

борцы с подготовкой не менее года.

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.

МБОУ ДО СШ № 3, 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.

3.3. Объем соревновательной деятельности по спортивной борьбе

Таблица

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	-	-

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной

физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» приведены в **таблице**

Таблица

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
название	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
	3-4 й год		

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий,
а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных
занятий и соревнований**

Требования к технике безопасности

При организации тренировочных занятий в зале борьбы обеспечение техники безопасности полностью лежит на тренере и осуществляется путем постоянного контроля над правильной техникой выполнения упражнений и страховкой спортсменов.

Занятия должны проводиться согласно расписанию, утвержденному директором Школы.

Перед началом занятий рекомендуется пройти медицинское обследование.

Обязательна периодическая диспансеризация, которая поможет предупредить развитие каких-либо патологий у спортсменов.

В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

Для тренировки в зале борьбы необходимо переодеться в спортивную одежду (спортивный костюм, борцовское трико) и обувь с нескользкой подошвой (борцовки), и соблюдать правила общей гигиены. Тренировка в уличной обуви запрещена.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;

- знать уровень физических возможностей спортсменов (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- проводить занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать приход спортсменов на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Приступать к занятиям в зале борьбы можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

Использование мобильных телефонов в зале борьбы не разрешается.

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера. Все упражнения в зале борьбы выполняются только под непосредственным наблюдением тренера.

нием тренера. В отсутствие тренера спортсмены учреждения в зал борьбы не допускаются.

Перед каждой тренировкой необходима разминка. Разминка борца должна состоять из двух частей: общая разминка включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, которые разогреют мышцы, увеличат эластичность связок и сухожилий, а также подготовят организм к дальнейшей работе, специальная включает специализированные упражнения особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

При разучивании приемов на ковре может находиться не более шести пар. При разучивании приемов броски необходимо проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), должен правильно падать, при проведении приемов не выставлять руки.

Спортсмены обязаны внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) тренера. Во время тренировочной схватки по свистку тренера(инструктора) борцы немедленно прекращают борьбу.

Тренировочная схватка проводится между спортсменами одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Выполнение упражнений на канате по отработке висов и лазаний, разрешается только при непосредственной страховке тренером и наличии гимнастических матов под канатом.

Свободным, от выполнения спортивных упражнений спортсменам запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание спортсменов иными способами.

Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправного оборудования.

После выполнения упражнений спортсмен обязан убрать спортивное оборудование (манекены, маты и т.д.) на специально отведенные места.

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p>	В течение года

		<p>- 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);</p> <p>- ...</p>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>В течение года</p>

		числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба" Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1091, план антидопинговых мероприятий (таблица №12) реализуются на основании программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде занимающихся, предотвращение использования занимающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Задачи:

- способствовать осознанию занимающимися СШ № 3 актуальности проблемы допинга в спорте;
- обучить обеспечения в препаратах и занимающихся общим спортом, предоставление средствах, применяемых им адекватной информации о в спорте с целью

управления качеств демонстрируемого на основам фармакологического работоспособностью;

- способствовать проявлениям нравственных (проявление позитивного поведения спортсмена, соревнованиях);

- обучить занимающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.

- увеличить число занимающихся ведущих активную пропаганду по непризнанию допинга в спорте.

Таблица

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственные
Этап начальной подготовки	- лекции, беседы с медицинскими работниками физкультурного диспансера; - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опрос, анкетирования по антидопинговой тематике - мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года	тренеры, инструкторы-методисты
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- лекции, беседы с медицинскими работниками физкультурного диспансера; - разбор процесса допинг-контроля, процедуры тестирования; - принцип строгой ответственности (запрещенный список и разрешения на терапевтическое использование лекарства, добавки); - принципы и ценности чистого спорта.	В течение года	тренеры, инструкторы-методисты
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- лекции, беседы с медицинскими работниками физкультурного диспансера; - разбор процесса допинг-контроля, процедуры тестирования; - принцип строгой ответственности (запрещенный список и	В течение года	тренеры, инструкторы-методисты, заместитель директора

	разрешения на терапевтическое использование лекарства, добавки); - принципы и ценности чистого спорта; - проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку опрос, анкетирования по антидопинговой тематике (1 раз в год)		
--	---	--	--

В соответствии с поставленными целевыми установками система обучения по антидопинговым мероприятиям реализуются при методическом сопровождении тренера, инструктора-методиста основная задача тренера, инструктора - методиста - систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления, при этом общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму.

Необходимо информирование занимающихся о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка и других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся при минимуме временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем. занятия с лицами, проходящими спортивную подготовку по антидопинговой тематике проводятся в соответствии с примерным тематическим планом антидопинговых мероприятий.

Таблица

Примерный тематический план антидопинговых мероприятий.

Наименование темы	Этап спортивной подготовки								
	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Что такое допинг?									
Определение допинга.	*			*					
Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.	*			*					
Принципы «ФейрПлей» (пер. «честная игра»)		*		*					
2. Последствия допинга для здоровья.									
Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов				*	*				*
Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы орга-						*	*	*	*

низма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая).									
Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью							*	*	
3. Психологические и имиджевые последствия допинга.									
Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения.				*	*	*			
4. Допинг и зависимое поведение.									
Природа явления зависимости, механизмы ее развития					*	*		*	
5. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.									
Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу.									
Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список						*			
Общероссийские антидопинговые правила.							*	*	
6. Наказания за нарушение антидопинговых правил.									
Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил.				*	*	*	*	*	
Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства			*	*	*	*	*	*	*
7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.									

Рациональное планирование тренировочного процесса, необычные условия тренировок, физиотерапевтические методы, массаж, спортивное питание, рационализация режима. рекреация.				*	*	*	*	*	*
Психологическая подготовка спортсмена.	*	*	*	*	*	*	*	*	*

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

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

Методические рекомендации к организации и проведению занятий.

Занятия проводятся в форме бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино - и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Материал преподносится в доступной для каждой возрастной группы форме.

Методические рекомендации тренерам-преподавателям по реализации плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга.

- вебинары, семинары по антидопинговой тематике для тренеров-преподавателей;

- информационное сопровождение об антидопинговых правилах в социальных сетях СШ № 3;
- прохождение опросов по антидопинговым правилам;
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

3.6. Планы инструкторской и судейской практики

Программа спортивной подготовки имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации, осуществляющие спортивную подготовку должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных

судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

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

3.7. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

Психологическая подготовка борцов

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена – это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Подготовка спортсмена высокой квалификации – длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагоприятное в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во

время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в суждениях вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревновательной деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактикой подготовки;
- индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Борцам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим, спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам. Эти качества проявляются на различных уровнях в зависимости от типологических свойств борцов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. **Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовки к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;
- предсоревновательная лихорадка;
- предсоревновательная апатия;
- состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности.

Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке; появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности соревнования и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие;

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

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных

моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д. непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям – это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

Большое значение для повышения эффективности подготовки спортсменов приобретают вопросы изучения свойств нервной системы и темперамента. Научно обоснованное влияние темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности спортсменов, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить спортивные результаты.

Восстановительные средства, применяемые в тренировочном процессе

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

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых

нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья и функционального состояния, повышению риска получения спортсменом травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

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

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

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

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

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

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

Имея в своем арсенале подробную информацию, специалисты могут достаточно эффективно использовать различные средства восстановления. Помимо этого, при внедрении восстановительных мероприятий в тренировочный процесс важное значение приобретает информация о функциональных показателях, обеспечивающих поддержание высокого уровня работоспособности в данном виде спорта, а также индивидуальные особенности каждого спортсмена, которые оказывают влияние на его работоспособность и скорость протекания восстановительных процессов.

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

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

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

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе

многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

развившееся в процессе тренировки утомление;

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

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

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

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

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

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

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

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

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

К психотерапевтическим средствам восстановления, которые в настоящее

время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

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

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

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

К психопрофилактическим средствам восстановления относятся следующие:

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

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

К психогигиеническим средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудиопсихическое воздействие;

- оптимизацию условий тренировки и соревнований;

- создание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет совместимости спортсменов;

- индивидуальные и групповые беседы;

- применение цветовых и музыкальных воздействий;

- оптимизацию быта и отдыха.

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

- эргогенная диететика (рациональное питание);

- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);

- физиологические средства восстановления.

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

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

К ним относятся:

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

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородно-гелиевых смесей;
- гипоксическая тренировка;
- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;
- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и

нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности, борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

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

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

1. Расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который позволяет лучше воспринимать повышающиеся физические нагрузки.

2. Повышению физической работоспособности.

3. Совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

4. Тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления.

5. Повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаляющего эффекта.

6. Профилактике травм и перенапряжений.

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

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

Таковыми принципами в спортивной практике выступают следующие:

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медлен-

ная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапов подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (во избежание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабления естественной способности к восстановлению).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться различные восстановительные средства местного воздействия применять чаще, чем восстановительные средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

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

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

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;
- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

а) **стратегического назначения** – анаболизующие средства нестероидной структуры, актопротекторы, психостимуляторы, белково-пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки борцов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов), выражается в возрастании функционального напряжения и развитии наибольшего утомления спортсменов.

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

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

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;
- после микроцикла;
- после макроцикла;
- перманентно.

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

Примерные комплексы восстановления представлены в **таблице**.

Таблица

Примерные комплексы основных средств восстановления

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физиче-

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

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- **массаж** – классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

- **душ** – гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

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

- **бассейн**;

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

- **ингаляции**.

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

Таблица

Принципиальная схема применения фармакологических средств на этапах подготовки

Группа препаратов	Механизм действия
1	2
1. Восстановительный микроцикл	
Витамины, коферменты	Катализируют биохимические реакции в организме, устраняют витаминный дефицит
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации, регулируют функциональное состояние центральной нервной и эндокринной системы
Парентеральное питание	Способствует очищению организма от метаболических шлаков, компенсирует недостаток компонентов белкового, углеводного и электролитного обмена
Психомодуляторы	Нормализуют функциональное состояние центральной нервной системы после значительных психоэмоциональных нагрузок
Иммуномодуляторы	Корректируют клеточно-гуморальный иммунитет

Препараты по индивидуальным показателям	Регулируют функциональное состояние и оказывают лечебный эффект на соответствующие органы и системы организма спортсменов
2. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям	
Витамины, кофери-менты	Регулируют метаболизм углеводов и липидов
Адаптогены	Ускоряют процессы адаптации организма, процессы восстановления (особенно в неблагоприятных условиях внешней среды, при резких изменениях климато-поясных зон)
Энергетические продукты, интермедиаты	Создают энергетическое депо, ускоряют липолиз, способствуют повышению сократительной функции мышц
Парентеральное питание	В определенных ситуациях способствует созданию депо гликогена и липидов в организме
3. В соревновательном периоде	
Адаптогены	Стимулируют функциональное состояние центральной нервной системы, обладают также известным психостимулирующим действием, ускоряют процессы восстановления
Энергетические продукты, интермедиаты	Обеспечивают высокую сократительную функцию мышечных волокон, ускоряют процессы срочного восстановления
Ноотропы, антиоксиданты	Способствуют транспорту и экономной утилизации кислорода, нормализуют метаболические процессы в головном мозге, улучшают микроциркуляцию крови
Психомодуляторы (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют функциональное состояние центральной и вегетативной нервной системы, повышают психо-физическую устойчивость. Обладают антистрессовым действием.
Белково-пептидные гормоны (из числа препаратов, не запрещенных медицинской комиссией МОК)	Стимулируют гликолиз, переход гликогена в глюкозу, повышают работоспособность и психическую устойчивость
Парентеральное питание	Способствует срочному восстановлению работоспособности между стартами, нормализует белковый, липидный и электролитный метаболизм

4. Система контроля

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:

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.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная борьба";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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.

4.1. Контрольные и контрольно - переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

N 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.		с	не менее		не менее	

	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения		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	

V. Рабочая программа по спортивной борьбе (дисциплина «вольная борьба», «греко-римская борьба»)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюде-

				ние гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струк-

				тура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

**Программный материал для практических занятий по этапам подготовки
(дисциплина – вольная борьба)**

Этап начальной подготовки, 1-й год

Практика

Физическая подготовка борца

**СРЕДСТВА ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ БОРЦА**

(для всех лет спортивной подготовки)

1. Обще-подготовительные упражнения.

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

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

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

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

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

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

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

стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

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

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

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

Жонглирование – бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь; жонглирование в парах и др.;

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* – упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в сиде углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку

на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис па стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

Простейшие формы борьбы: Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах спортивной подготовки вольной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды 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 поле зрения вольной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблице).

Таблица

Номера заданий для игр в касания

№	Место касания	Способы касания рукам
---	---------------	-----------------------

п/п		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поясница	3	19	20	45
4.	Передняя часть живота	4	21	22	46
5.	Левая часть живота	5	23	24	47
6.	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7.	Левое плечо	7	27	28	49
8.	Правая часть живота	8	29	30	50
9.	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10.	Правое плечо	10	33	34	52
11.	Левое бедро	11	35	36	53
12.	Левая голень	12	37	38	54
13.	Правое бедро	13	39	40	55
14.	Правая голень	14	41	42	56

В таблице № по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 21 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера.

Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.

Партнеры могут получать разные задания. Для простоты и удобства записи этого вида игр предлагается пользоваться той же таблицей, по которой можно определить задание для партнеров А и Б. Например, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б любой рукой (1), а борец Б - коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры будет выглядеть: А1-Б20.

Игры в касания систематически и постепенно подводят спортсменов к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, 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 состав-

ляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в **таблице**.

Таблица

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

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

Изменение способов защиты, противодействия

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

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

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

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

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

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

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

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

Игры в блокирующие захваты

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

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

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

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

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

Таблица

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

п/п	Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват изнутри	Захват сна- ружи	Захват изнутри	Захват сна- ружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86

21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

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

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

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

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

Игры в атакующие захваты

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

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

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

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

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

Основные варианты атакующих захватов

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

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

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

Рук с головой – спереди, сверху.

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

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

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

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

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

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

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

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

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

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

Игры в теснения.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

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

черты, ограничивающей площадь единоборства.

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

Игры в дебюты (начало поединка).

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

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

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

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

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

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выпол-

няться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

борьбой.

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

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

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

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

Содержание разминки борца

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

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

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

Примерная схема разминки

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

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

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком

(выполняется в ширину зала);

- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);

- упражнения на «мосту»;

- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

- забеги на «мосту» вправо-влево;

- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

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

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

Технико-тактическая подготовка **Элементы техники и тактики борьбы**

Основные положения в борьбе

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

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

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад,

направо-кругом на 180°.

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

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

Защита от захвата ног – из различных стоек отбрасывание ног.

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

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

Таблица

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Переводы в партер

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

сбоку с подножкой	б) отставить ногу назад и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи	сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья
-------------------	--	---

Сваливания

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

Броски наклоном

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

Броски поворотом (мельницы)

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

Броски подворотом

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

Броски вращением (вертушки)

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

ноги	в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру	
------	---	--

Комбинации

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

Таблица

ТЕХНИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Перевороты скручиванием

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

	б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего	
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри	а) Освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку	Выход наверх захватом туловища
Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром		
Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри	а) Поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвигаться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку	Переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги
Переворот скручиванием захватом скрещенных голени	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; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее		
Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени	а) Отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку	а) Бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом

Перевороты переходом

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

Перевороты перекатом

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

Перевороты накатом

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

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

Перевороты разгибанием

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

Комбинации

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

свободной рукой в ковер – переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

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

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

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение комбинаций в партер, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

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

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

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

Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки

двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

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

Задания для тренировочных схваток.

а) задания по совершенствованию:

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

б) тренировочные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с

односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;

- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захвата одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнера;

- - схватки с заданием;

- провести конкретный прием (другие не засчитываются);

- проводить только связки (комбинации) приемов;

- провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

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

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение элементов техники и тактики: основные положения в борьбе, формы приветствия, способы маневрирования, защита от захватов ног; освоение основных захватов в вольной борьбе; передвижения по коврику в разных захватах		Освоение элементов техники и тактики: положения в партере, способы маневрирования в партере, защита от захватов, перемещения на мосту
2	Ф	Перевод рывком за руку и захватом туловища; Сваливания сбиванием захватом ног	Атакующий (А) – сбоку, лицом к голове противника (П)	Переворот рычагом ; Переворот забеганием : захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
3	Ф	Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Бросок наклоном		Переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди

		захватом руки с задней подножкой		
4	Ф	Бросок поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри; Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой)		Переворот перекатом захватом шеи с бедром Перевороты перекатом захватом шеи с бедром
5	Ф	Бросок вращением («вертушка») захватом руки снизу; Перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра	А – сбоку, лицом к голове П	Переворот скручиванием с ключом и захватом подбородка (плеча); Переворот переходом с ключом и захватом подбородка
6	Повторение пройденного материала			
7	Ф	То же, что в № 2		То же, что в № 2
8		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО	Перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой; Перевод нырком захватом ног	А – сзади-сбоку, П – на животе, А-сверху	Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри Перевороты переходом захватом шеи сверху и бедра изнутри
13	Ф	Бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой Броски поворотом («мельница») захватом руки и разноименной ноги изнутри	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А – сбоку	Переворот переходом с ключом и зацепом одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и дальней голени
14	ЛО	Броски подворотом захватом руки через плечо; Броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.	П – на животе, А - сверху П – в высоком партере, А –	Переворот переходом захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги; Перевороты перекатом захватом шеи сверху и ближнего бедра;

			сбоку	
15	Ф	Перевод нырком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой; Перевод рывком захватом руки и шеи сверху	А – сзади-сбоку	Переворот скручиванием захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги; Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	ЛО, ПО	То же, что в № 12		То же, что в № 12
18	Ф	То же, что в № 13		То же, что в № 13
19	ЛО, ПО	То же, что в № 14		То же, что в № 14
20	Ф	То же, что в № 15		То же, что в № 15
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22	ЛО	Сваливания сбиванием захватом ноги с головой внутрь; Перевод выседом захватом за голени	А – сзади-сбоку П – на животе, А – со стороны ног	Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
23	ЛО	Бросок подворотом захватом руки и туловища; Сваливания скручиванием захватом руки и туловища	А - сбоку	Переворот нака- том захватом туловища. Переворот нака- том захватом туловища с рукой.
24	ЛО	Сваливание сбиванием захватом туловища; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот нака- том захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; Переворот нака- том захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой
25		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, пере-		Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере: удержание партнера в захвате,

		движения в захватах, теснение партнера, выполнение пройденных приемов в процессе маневрирования		уходы с моста, борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений с проведением пройденных приемов
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27	ЛО, ПО	То же, что в № 22		То же, что в № 22
28	ЛО, ПО	То же, что в № 23		То же, что в № 23
29	ЛО, ПО	То же, что в № 24		То же, что в № 24
30		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста, стоящих в разных стойках		Выполнение изучаемых приемов на партнерах разного роста и телосложения
33		Выведение партнеров из равновесия; Выполнение комбинаций приемов в стойке		Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов
34		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
35		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		То же, что в № 32		То же, что в № 32
38		То же, что в № 33		То же, что в № 33
39		То же, что в № 34		То же, что в № 34
40		То же, что в № 35		То же, что в № 35
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42- 45	Повторение пройденного материала за весь год			
46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку			

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Таблица

**Программа этапа начальной подготовки 2-го года
(«Базовая расширенная техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Повторение основных положений в борьбе в стойке; Повторение основных захватов в стойке; Повторение маневрирования в разных направлениях и в разных захватах партнера; Повторение различных вариантов защит от захватов ног.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение защит от захватов; перемещения и удержания на мосту.
2	Ф	Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3	Ф	Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4	Ф	Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	ЛО , ПО	Повторение бросков поворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	Ф	Освоение различных способов маневрирования по заданию;		Переворот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра изнутри;

		Сваливание сбиванием захватом ноги, захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри)		Освоение способов защиты от переворотов скручиванием
8	Ф	Освоение атакующих и блокирующих захватов; Бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с охватом		Переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром; Освоение способов защиты от переворотов забеганием
9	Ф	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок поворотом («мельница») захватом шеи и одноименной ноги изнутри		Переворот переходом захватом скрещенных голеней Освоение способов защиты от переворотов перекатом и переходом
10	ЛО , ПО	Освоение способов выведения из равновесия; Бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой		Переворот накатом захватом руки на ключ и подсадом голенью; Освоение способов защиты от переворотов накатом
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12	ЛО , ПО, Ф	Сваливание скручиванием захватом рук и обвивом изнутри; Перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку		Переворот скручиванием захватом руки на рычаг, прижимая голову бедром; Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени
13	Ф ЛО , ПО	Переворот нырком захватом ноги; Бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой		Переворот перекатом захватом руки на рычаг с зацепом голени; Переворот переходом захватом за подбородок и зацепом ближнего бедра (ножницами)
14	ЛО , ПО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху – сбивание сваливанием с захватом ног; б) перевод рывком с захватом одноименной		Комбинации приемов: а) переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди; б) переворот скручиванием за

			руки с подножкой – бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;		себя, захватом разноименного плеча снизу и шеи впереди
5	1	Ф	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее; б) перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой – переворот скручиванием рычагом		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; б) переворот скручиванием захватом скрещенных голеней
6	1	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7	1	ЛО , П О	То же, что в № 12		То же, что в № 12
8	1	Ф	То же, что в № 13		То же, что в № 13
9	1	ЛО , П О	То же, что в № 14		То же, что в № 14
0	2	Ф	То же, что в № 15		То же, что в № 15
1	2	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
2	2	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком с захватом одноименной руки – бросок подворотом с захватом руки через плечо; перевод рывком захватом одноименной руки с подножкой – бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри		Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)
3	2	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; б) сваливание сбиванием захватом ног – переворот обратным захватом дальнего бедра		Переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри захватом руки (шеи). Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху-изнутри
4	2	ЛО	Комбинации приемов: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху – бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; б) бросок наклоном захва-		Комбинации приемов: а) переворот перекатом захватом шеи с бедром; б) переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра

		том ног – переворот обратным захватом дальнего бедра		
5	2	Освоение тренировочных заданий по решению эпизодов поединка (стандартных ситуаций); Выполнение приемов в условиях теснения соперником		Освоение способов защиты при борьбе в партере
6	2	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	2	ЛО, ПО	То же, что в № 22	То же, что в № 22
8	2	ЛО, ПО	То же, что в № 23	То же, что в № 23
9	2	ЛО, ПО	То же, что в № 24	То же, что в № 24
0	3		То же, что в № 25	То же, что в № 25
1	3	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
2	3		Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки	Выполнение изучаемых приемов в ситуации схватки
3	3		Выведение партнеров из равновесия и реализация возникших ситуаций приемами; Выполнение комбинаций приемов по схеме: стойка-партер	Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений и переход на выполнение пройденных приемов и комбинаций приемов
4	3		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
5	3		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов	Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденных приемов
6	3	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		
7	3		То же, что в № 32	То же, что в № 32
8	3		То же, что в № 33	То же, что в № 33
9	3		То же, что в № 34	То же, что в № 34
0	4		То же, что в № 35	То же, что в № 35
1	4	Повторение пройденного материала в условиях соревнований		

4	Повторение пройденного материала за весь год
2-45	
4	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
6	

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

Таблица
Программа этапа начальной подготовки 3-4го года
(«Базовая технико-тактическая подготовка»)

№ недели	Стойка	Приемы в стойке	Положение	Приемы в партере
1	2	3	4	5
1		Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов; повторение основных захватов в стойке.		Повторение основных положений в борьбе в партере; Повторение основных захватов в партере и освобождение от них; Повторение способов маневрирования в партере; Повторение перемещения, удержания и дожиманий на мосту.
2		Повторение переводов рывком; Повторение переводов нырком	А – сбоку, А – со стороны ног	Повторение переворотов скручиванием;
3		Повторение сваливаний сбиванием Повторение бросков наклоном	А – сбоку	Повторение переворотов забеганием
4		Повторение бросков поворотом («мельница»); Повторение бросков вращением («вертушка»)	А – сбоку	Повторение переворотов перекатом и переходом
5	О, ПО	Повторение бросков подворотом	А – сбоку	Повторение переворотов накатом
6	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
7		Перевод рывком захватом ноги;	А – сбоку	Переворот скручиванием захватом дальнего бедра

		<p>Перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра;</p> <p>Перевод нырком захватом руки и бедра</p>		<p>изнутри и шеи сверху (одноименного плеча);</p> <p>Переворот скручиванием захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной;</p> <p>Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием</p>
8		<p>Перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой;</p> <p>Перевод нырком захватом ног;</p> <p>Перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой</p>	<p>П</p> <p>– на животе, А</p> <p>– сверху грудью к П</p>	<p>Переворот скручиванием захватом руки на ключ и дальней голени;</p> <p>Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча и зацепом ног;</p> <p>Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием</p>
9		<p>Перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади;</p> <p>Перевод вращением захватом руки снизу с последующим захватом голени сзади;</p>	<p>А</p> <p>- сбоку</p>	<p>Переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки;</p> <p>Переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки;</p> <p>Совершенствование способов защиты от переворотов переходом</p>
10	О, ПО	<p>Перевод выседом захватом ноги через плечо;</p> <p>Перевод выседом захватом голени сзади</p>	<p>А</p> <p>- сбоку</p>	<p>Переворот накатом захватом разноименного запястья между ног;</p> <p>Переворот накатом захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой;</p> <p>Совершенствование способов защиты от переворотов накатом</p>
11	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
12		<p>Бросок наклоном захватом ног;</p> <p>Бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой;</p> <p>Бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку</p>	<p>А</p> <p>- сбоку</p>	<p>Переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку;</p> <p>Переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо;</p> <p>Совершенствование способов защиты от переворотов прогибом</p>
13	О, ПО	<p>Бросок подворотом захватом руки и ноги;</p> <p>Бросок подворотом захватом руки на плечо;</p>	<p>П</p> <p>– на животе, А</p> <p>– сверху</p>	<p>Переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди);</p> <p>Переворот разгибанием</p>

		Бросок подворотом - захватом руки сверху с под- хватом	грудью к П	захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги; Совершенствование спо- собов защиты от переворотов разгибанием
14		Бросок поворотом захватом руки и туловища; Бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи; Бросок поворотом захватом рук под плечи	А - сбоку	Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедря; Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедря с ближней голенью; Совершенствование спо- собов защиты от переворотов пе- рекатом
15		Бросок прогибом за- хватом шеи и бедра сбоку; Бросок прогибом за- хватом руки и туловища с подножкой; Бросок прогибом за- хватом руки и туловища с подсечкой	А - сбоку	Переворот накатом за- хватом руки на ключ и голени; Переворот накатом за- хватом предплечья изнутри и ту- ловища сверху с зацепом ноги стопой; Совершенствование спо- собов защиты от переворотов накатом
16	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
17	О, О	Перевод рывком за руку с подножкой; Перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги; Перевод нырком за- хватом шеи и бедра	А - сбоку	Переворот скручива- нием захватом скрещенных го- леней; Переворот скручива- нием обратным захватом даль- него бедра; Совершенствование спо- собов защиты от переворотов скручиванием
18		Перевод нырком за- хватом ноги; Перевод нырком за- хватом туловища с поднож- кой; Перевод вращением захватом разноименной ноги	А - сбоку	Бросок прогибом обрат- ным захватом туловища и ближ- него бедра; Переворот скручива- нием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одно- именного плеча); Совершенствование спо- собов защиты от переворотов скручиванием
19		Бросок наклоном за- хватом руки и туловища с подножкой; Бросок наклоном за- хватом разноименной руки и бедря сбоку;	А - сбоку	Переворот скручива- нием захватом дальней руки и голеней; Переворот скручива- нием захватом двойного скреще- ния голеней;

		Бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги		Совершенствование способов защиты от переворотов скручиванием
20	О, ПО	Бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги; Бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой; Бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом	А - сбоку	Переворот накатом захватом руки на ключ и бедра; Переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра; Совершенствование способов защиты от переворотов накатом
21	Повторение пройденного в неделях материала в условиях соревнований			
22		Бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименных рук и ноги изнутри; Бросок поворотом захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью; Переворот перекатом захватом шеи и дальней голени; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
23	О, ПО	Бросок прогибом захватом руки и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку; Бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой)	А - сбоку	Переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра; Переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри; Совершенствование способов защиты от переворотов перекатом
24	О	Сваливание сбиванием захватом ног (ноги); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи; Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи	П – на животе, А – сверху грудью к П	Переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног; Совершенствование способов защиты от переворотов разгибанием
25		Сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница); Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной голени изнутри; Сваливание сбиванием	П – на животе, А – сверху грудью к П	Переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги; Переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног; Совершенствование способов защиты от переворотов

		нием захватом руки и одноименной ноги		разгибанием
26	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
27		Совершенствование защит и контрприемов от переводов в партер		Совершенствование защит и контрприемов от переводов скручиванием
28		Совершенствование защит и контрприемов от сваливаний		Совершенствование защит и контрприемов от переводов забеганием
29		Совершенствование защит и контрприемов от бросков наклоном		Совершенствование защит и контрприемов от переводов перекатом
30		Совершенствование защит и контрприемов от бросков и переводов вращением		Совершенствование защит и контрприемов от переводов переходом
31	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
32		Совершенствование защит и контрприемов от бросков поворотом		Совершенствование защит и контрприемов от переводов накатом
33		Совершенствование защит и контрприемов от бросков подворотом		Совершенствование защит и контрприемов от скрестного захвата голеней
34		Совершенствование защит и контрприемов от бросков прогибом		Совершенствование удержаний и дожиманий на мосту
35		Совершенствование защит и контрприемов от захватов ног (ноги)		Совершенствование контрприемов и уходов с моста
36	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
37		Совершенствование тактических подготовок для проведения приемов		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
38		Совершенствование способов преодоления блокирующих упоров атакующими захватами		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
39		Совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
40		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала		Тренировочные схватки по заданию с выполнением пройденного материала
41	Повторение пройденного материала в условиях соревнований			
42-45	Повторение пройденного материала за весь год			

46	Соревнования на демонстрацию изученного материала с выполнением приемов на оценку
----	---

Сокращения: Ф – фронтальная стойка

ЛО – левосторонняя – одноименная стойка

ПО – правосторонняя – одноименная стойка

5.3. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки (дисциплина – греко-римская борьба)

Этап начальной подготовки, 1-й год Практика

Примерное содержание программного материала представлено в таблице.

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

№ недели	Стойка	Прием	Исходная позиция в партере (лежа)	Прием
1	2	3	4	5
1.	История и содержание спортивной борьбы			
2.	Левая, одноименная*	Перевод рывком за руку, заходом. Перевод вращением, захватом руки сверху, выходом.	Атакующий (А) – справа, сбоку, лицом к голове противника (П)	Переворот рычагом. Переворот захватом дальней руки сзади сбоку
3.		Перевод рывком за руку, входом. Вертушка захватом руки снизу, выходом.		Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.
4.		Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Бросок подворотом, подходом, захватом руки		Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча). Переворот

		сверху (снизу) и шеи.		переходом с ключом и захватом подбородка.
5.		Перевод нырком с захватом шеи и туловища. Бросок подворотом, подходом, захватом руки сверху (снизу) двумя руками через плечо.		Переворот накатом захватом туловища. Переворот накатом захватом туловища с рукой.
6.	Повторение пройденного материала			
7.	Правая, о дно-именная	То же, что в № 2	То же, зеркально	То же, что в № 2
8.		То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.		То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.		То же, что в № 5		То же, что в № 5
11.	Повторение пройденного материала			
12.	Левая, разноименная	Сбивание захватом руки и туловища. Перевод нырком с захватом туловища	Атакующий – справа, сбоку, лицом к ногам Противника	Переворот скручиванием обратным захватом туловища.
13.		Сбивание захватом туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		Переворот захватом шеи и туловища снизу. Переворот обратным захватом туловища.
14.		Сбивание захватом руки двумя руками. Перевод вращением захватом руки сверху, входом.		Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.
15.		Скручивание захватом шеи с плечом. Перевод вращением захватом руки снизу, входом.		Переворот захватом туловища спереди.
16.	Повторение пройденного материала			
17.	Правая, разноименная	То же, что в № 12	То же, зеркально	То же, что в № 12
18.		То же, что в № 13		То же, что в № 13
19.		То же, что в № 14		То же, что в № 14
20.		То же, что в № 14		То же, что в № 14

		15		№ 15
21.	Повторение пройденного материала			
22.	Левая, одноименная	Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и шеи, выходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.	Атакующий – с головы Противника	Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).
23.		Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку, после нырка под плечо. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук за плечи. Бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху.
24.		Сбивание захватом туловища с рукой. Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и туловища, входом.		Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.
25.		Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее. Бросок подворотом с захватом руки под плечо, выходом.		Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди сбоку. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.
26.	Повторение пройденного материала			
27.	Правая, зеркально	То же, что в № 22	То же, зеркально	То же, что в № 22
28.		То же, что в № 23		То же, что в № 23
29.		То же, что в № 24		То же, что в № 24
30.		То же, что в № 25		То же, что в № 25
31.	Повторение пройденного материала			
32.	Левая, разноименная	Перевод нырком с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом шеи с плечом.	Удержание одной руки сбоку. Атакующий (А) – справа,	Дожимы при неквалифицированном сопротивлении П

33.		Бросок подворотом с захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, подходом.	сбоку, лицом к голове Противника (П)	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой рукой снизу. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.
34.		Бросок подворотом с захватом запястий. Бросок наклонном с захватом руки и туловища.		То же.
35.		Бросок наклонном с захватом шеи и туловища, подходом. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.		То же.
36.	Повторение пройденного материала			
37.	П равая, зер- кально	То же, что в № 32	Удержание захватом руки и туловища сверху. Атакующий (А) – сзади-справа, лицом к голове Противника (П) Удержание с головы	Накаты снизу. Выседы.
38.		То же, что в № 33		Уходы. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Переворот захватом предплечья изнутри.
9. 3		То же, что в № 34	То же, зеркально	Накаты снизу
0. 4	То же, что в № 35	Накаты снизу		
1-45 4		Повторение пройденного материала		
6. 4		Соревнования на демонстрацию изученного материала		

* - первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

Этап начальной подготовки, 2-й год

Практика

Примерное содержание программного материала представлено в **таблице**

Таблица

**Программа этапа начальной подготовки 2-го года
(«Базовая расширенная техническая подготовка»)**

№ недели	Стойка	Приемы с вариантами захватом и простейшей защитой	Приемы с вариантами захватов и простейшей защитой в партере
1	2	3	4
1.		Повторение в стойке переводов рывком, вращением, в партере – переворотов скручиванием	
2.		Повторение в стойке бросков наклоном, в партере – переворотов забеганием	
3.		Повторение в стойке бросков подворотом, в партере – переворотов накатов	
4.		Повторение в стойке бросков через плечи, в партере – переворотов переходом	
5.	Одноименная*	Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и туловища. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.	Переворот скручиванием захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе)
6.		Бросок подворотом с захватом рук с головой, подходом. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шею (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), входом.	Переворот ключом и предплечьем на плечо (или на шею). Накат захватом туловища за поясницу. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) сидя. Уходы с моста.
7.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и шеи, выходом. Бросок через плечи захватом руки двумя руками на шею (одноименной за запястье, разноименной – за плечо снаружи), подворотом, выходом.	Накат захватом туловища за грудь. Переворот скручивание за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.
8.		Бросок подворотом с захватом руки снизу (сверху) и	Переворот скручиванием захватом плеча

		шеи, уходом. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги с предварительным отрывом от ковра.	сверху и другой руки снизу.
9.	Повторение пройденного материала		
	Разноименная	То же, что и в № 5	Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху. Дожим захватом руки и шеи сбоку (соединением и без соединения рук) лежа. Уходы с моста.
11.		То же, что и в № 6	Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).
12.		То же, что и в № 7	Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.
13.		То же, что и в № 8	Переворот скручивание за себя с захватом шеи и рычагом дальней руки.
14.		Повторение пройденного материала	
15.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зашагиванием. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).	Переворот ключом захватом предплечья другой руки изнутри. Дожим захватом руки и туловища сбоку сидя и лёжа. Уходы с моста.
16.		Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (зависом).	Переворот двумя ключами.
17.		Бросок подворотом с захватом рук сверху. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.	Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).
18.		Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва от ковра. Бросок через плечи захватом запястья и одноименного плеча изнутри.	Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки. Бросок подворотом с захватом сбоку плеча с шеей.
19.		Повторение пройденного материала	
20.	аз но	То же, что в № 15	Накат захватом шеи из-под плеча и туловища

			сверху. Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лёжа). Уходы с моста.
21.		То же, что в № 16	Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.
22.		То же, что в № 17	Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.
23.		То же, что в № 18	Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.
24.		Повторение пройденного материала	
25.	Одноименная	Скручивание захватом рук с головой. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, зашагиванием, с зависом).	Переворот захватом шеи и туловища сверху. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку. Уходы с моста.
26.		Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища. Бросок прогибом с захватом рук сверху.	Накат с ключом и захватом туловища сверху.
27.		Бросок через плечи захватом шеи с плечом сверху. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку) после нырка под руку.	Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного плеча изнутри и подбородка.
28.		Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.	Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.
29.		Повторение пройденного материала	
30.	Разноименная	То же, что в № 25	Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.
31.		То же, что в № 26	Бросок обратным захватом туловища.
32.		То же, что в № 27	Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).
33.		То же, что в № 28	Переворот прогибом с ключом и захватом шеи другой руки снизу.
34.		Повторение пройденного материала	
35.	Одноименная	Бросок прогибом с захватом туловища. Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища (шеи), после перевода рывком за руку.	Переворот прогибом с захватом на рычаг. Дожим захватом шеи с плечом спереди. Уходы с моста.

36.		Бросок наклоном с захватом туловища с руками. Бросок через плечи захватом запястья и другого предплечья изнутри.	Бросок накатом с захватом туловища.
37.		Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.	Переворот скручиванием захватом спереди за плечи.
38.		Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединив руки в крючок. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.	Бросок захватом туловища сзади.
39.	Повторение пройденного материала		
40.		То же, что в № 35	Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди. Уходы с моста.
41.		То же, что в № 36	Переворот захватом предплечий изнутри (забегаем или перешагиванием).
42.		То же, что в № 37	Бросок подворотом с захватом одноименной руки и туловища.
43.		То же, что в № 38	Бросок подворотом с захватом туловища.
44-46.	Повторение пройденного материала		

* - на 2-м году тренировок занимающиеся изучают приемы из излюбленной стойки в условиях смены их противниками и с элементарными защитами.

Программа этапа начальной подготовки 3-4-го года («Базовая технико-тактическая подготовка-1»)

№ недели	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция в партере	Прием
1.	Повторение бросков подворотом, переводов рывком за руку и нырком в стойке и переворотов накатом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
2.	Повторение бросков наклоном, переводов в партер вращением и сваливаний сбиванием в стойке, переворотов скручиванием в партере. Дожимы и уходы с моста.				
3.	Повторение бросков через плечи, сваливаний скручиванием в стойке				

	и переворотов забеганием, прогибом и переходом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
4.	Повторение бросков прогибом в стойке и бросков накатом, прогибом, подворотом в партере. Дожимы и уходы с моста.				
5.	Одноименная	З а шею и р азно- имен- н ое пред- п лечье	Стати- ческая и дина- мическая за- щита против подворотов и свали- ваний скру- чиванием	ро- тив- ник – верху , боку, ли- цом	Статическая и динами- ческая защита против перево- ротов скручиванием.
6.			Стати- ческая и дина- мическая за- щита против сваливаний сбиванием на рабочую ногу.	ногам таку- ю- щего	Статическая и динамическая защита против переворотов накатом.
7.			Стати- ческая и дина- мическая за- щита против бросков про- гибом.		Статическая и динамическая защита против переворотов за- беганием, переходом и брос- ков подворотом.
8.			Стати- ческая и дина- мическая за- щита против сваливания сбиванием на опрную ногу.		Статическая и динамическая защита против бросков про- гибом, накатом и переворотов накатом.
9.	Повторение пройденного материала				
10.	Разно- именная	З а шею и разно- имен- ное предпле- чье	Стати- ческая и дина- мическая за- щита против подворотов и	ро- тив- ник – верху ,	Статическая и динамическая защита против

			сваливаний скручиванием.		
11.			Статическая и динамическая защита против	боку, лицом к ногам Атакующего	Статическая и динамическая защита против
12.		Статическая и динамическая защита против	Статическая и динамическая защита против		
13.		Статическая и динамическая защита против	Статическая и динамическая защита против		
14.		Повторение пройденного материала			
15.	Одноименная	3 а шею и разноименное предплечье	Динамические подготовки к проведению против подворотов и сваливаний скручиванием	такующий сверху, сбоку, лицом к голове Противника	Комбинации при переворотах скручиванием
16.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием на опорную ногу противника		Комбинации при переворотах забеганием и переходом.
17.			Динамические подготовки к проведению прогибов		Комбинации при переворотах накатом и прогибом.
18.			Динамические подготовки для проведения сваливаний сбиванием в		Комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.

			сторону рабочей ноги противника		
19.		Повторение пройденного материала			
20.	Разноименная	З а шею и разно- имен- н ое пред- плечье	Дина- мические под- готовки к про- ведению под- воро-тов и сваливаний скручива- нием.	таку- ющий сверх у, сбоку , ли- цом к го- лове Про- тив- ника	Комбинации при пере- воротах скручиванием
21.			Дина- мические под- готовки к про- ведению сва- ливаний на опорную ногу противника		Комбинации при пере- воротах забеганием и перехо- дом.
22.			Дина- мические под- готовки к про- ведению сва- ливаний на ра- бочую ногу противника		Комбинации при пере- воротах накатом и прогибом.
23.			Дина- мические под- готовки к про- ведению брос- ков через плечи		Комбинации при брос- ках прогибом, накатом, подво- ротом.
24.			Повторение пройденного материала		
25.	Одноименная	О бхват ту- ловища с ближ- ней ру- кой	Дина- мические под- готовки к про- ведению пере- водов рывком, нырком и вра- щением.	таку- ющий сверх у, сзади и сбоку , Про- тив- ник – в низ- ком пар- тере	Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
26.			Дина- мические под- готовки к про- ведению пере- водов на опор- ную ногу про- тивника.		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при переворотах забеганием и пе- реходом.
27.			Дина-		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при

			мические под- готовки к про- ведению брос- ков прогибом.		переворотах накатом и про- гибом.
28.			Дина- мические под- готовки к про- ведению сва- ливаний скру- чиванием в сторону рабо- чей ноги про- тивника		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
29.		Повторение пройденного материала			
30.	Разноименная	3 а ту- ловище из-под плеча и разно- имен- ную руку	Дина- мические под- готовки к про- ведению брос- ков прогибом и переводов рывком, ныр- ком, враще- нием.	таку- ющий сверх у, сбоку , ли- цом к но- гам, Про- тив- ник – в низ- ком пар- тере	Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при переворотах скручиванием.
31.			Дина- мические под- готовки к про- ведению сва- ливаний на опорную ногу противника		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при переворотах забеганием и пе- реходом.
32.			Дина- мические под- готовки к про- ведению брос- ков подворо- том.		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при переворотах накатом и про- гибом.
33.			Дина- мические под- готовки к про- ведению сва- ливаний в сторону рабо- чей ноги про- тивника		Подготовки к перебра- сываниям и комбинации при бросках прогибом, накатом, подворотом.
34.		Повторение пройденного материала			
35.	О дно- именная	3 а шею и разно- имен-	Контр- приемы про- тив подворо-	таку- ющий	Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и шеи сбоку, уходы с моста, выходы наверх,

		ное пред- плечье	тов и свалива- ний сбыва- нием.	на мо- сту, Про- тив- ник - удер- жи- вает и дожи- мает	контрприем.
36.			Контр- приемы про- тив свалива- ний скручива- нием в сто- рону опорной ноги.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа), уходы с моста, выходы наверх, контр- прием.
37.			Контр- приемы про- тив бросков прогибом.		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту туловища с рукой сбоку (сидя, лежа), уходы с моста, контр- прием.
38.			Контр- приемы про- тив переводов в сторону ра- бочей ноги		Защита и перевороты снизу при удержании на мосту захватом рук с головой спе- реди, уходы с моста, контр- прием.
39.		Повторение пройденного материала			
40.	Разноименная	3 а шею и разно- имен- ное пред- плечье	Контр- приемы про- тив подворо- тов и свалива- ний сбыва- нием	ро- тив- ник – сверх у, Ата- кую- щих – в низ- ком пар- тере	Защита против перебра- сываний (бросков) прогибом.
41.			Контр- приемы про- тив свалива- ний скручива- нием в сто- рону опорной ноги		Защита против перебра- сываний (бросков) накатом.
42.			Контр- приемы про- тив бросков прогибом		Защита против перебра- сываний от подкатов.
43.			Контр- приемы про- тив переводов в сторону ра- бочей ноги		Защита против перево- ротов накатом.
44-46.		Повторение пройденного материала			

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спор- тивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба"

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" основаны на особенностях вида спорта "спортивная борьба" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба", по которым осуществляется спортивная подготовка.

При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба". Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная борьба".

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» организации осуществляют

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимый для прохождения спортивной подготовки указаны в **таблице**

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в **таблице**

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;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки обеспечение спортивной экипировкой 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.

7.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №

№ 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 (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1

23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

7.3.Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

8.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

Основная литература

1. Греко-римская борьба. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А. Шулика (И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика): учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
2. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба: Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Вольная борьба. Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 132 с.
4. Коротков И.М. Подвижные игры детей [Текст] / И.М. Коротков. – М.: советская Россия, 1987. – 160 с.
5. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. техника классической борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
6. Матуцак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. – Алма-Ата, 1990.– 304 с.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. –Красноярск: КГПУ, 1995. – 213 с.
8. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А. И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996. – 102 с.
9. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.
10. Подливаев Б.А. Вольная борьба [Текст] : программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
11. Подливаев Б.А., Григорьев В.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.
12. Семенов А.Г. Греко-римская борьба: учеб. / А.Г. Семенов, М.В. Прохорова. – М.: Олимпия-Пресс, 2005. – 256 с.
13. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. – М.: ФИС, 1976. – 424 с.

14. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техн. и инст. физ. культ, (пед. фак.) / Под ред. Г. С.Туманяна. – М.: ФИС, 1985. – 144 с.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІІІ. методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.
19. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Махачкала, ИД «Эпоха», 2001 –368 с.

Дополнительная литература

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать! [Текст] : кн. для учащихся / М.Р. Абдулхаков, А.А. Трапезников. – М. : Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Учебное пособие. – Краснодар, 1997. – 104 с.
3. Адаптация человека к спортивной деятельности / А.П. Исаев, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2004. – 236 с.
4. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / О.А. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
5. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
6. Бакулин В.С. Физиологические аспекты оптимизации постразгрузочного восстановления и повышения эргометрической резистентности человека при напряженной двигательной деятельности: дис. ... д-ра мед.наук / В.С. Бакулин. – Волгоград, 2012. -301 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А.Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
8. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. –

К.: Олимпийская литература, 2004. - 224 с.

9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

11. Воловик А.Е. Исследование методики развития скоростных качеств в классической борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1971. – 27 с.

12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.

13. Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения. – Майкоп, 1999. – 168 с.

14. Иванов И.И. повышение надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля :дис. ... канд. пед. наук / И.И. Иванов. – Краснодар, 2002. – 173 с.

15. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.

16. Иваницкий А. В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.

17. Карелин А.А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А.А. карелин, Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Советская Сибирь, 2005. – 272 с.

18. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: моногр. / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.

19. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. – Набережные Челны: Издательство Камского политехнического института, 2002. – 325 с.

20. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: монография / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2014. – 164 с.

21. Кузнецов А.С. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: монография / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикуха. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012. – 128 с.

22. Крепчук И. Н., Рудницкий В. И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998. – 120 с.

23. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.

- 24.
25. Малиновский С.В. Программированное обучение в спорте. М.: ФиС, 1976. – 112 с.
26. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления. М.: ФиС, 1981. – 189 с.
27. Маmiaшвили М.Г. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд.пед.наук / М.Г. Маmiaшвили. – М., 1998. – 22 с.
28. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
29. Международные правила соревнований по греко-римской и вольной борьбе. – М.: ФСБР, 1997. – 55 с.
30. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Метод. рекомендации – М., 2000. – 32 с.
31. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997.– 59 с.
32. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.
34. Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности. А/ реф.дисс.канд.пед.наук. – М.: 1997. – 22 с.
35. Пархоменко А. А., Подливаев Б. А., Шиян В. В. Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод, письмо. – М.: ВДФСО Профсоюзов, 1987. – 7 с.
36. Петров Р. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 272 с.
37. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФИС, 1984. – 104 с.
38. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учеб.пособие. – Малаховка, 1999. – 99 с.
39. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
40. Подливаев Б. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования тренировочного процесса по спортивной борьбе: Метод.пособие. – М.: ФОН, 1997. – 39 с.

41. Полиевский С. А., Подливаев Б. А., Григорьева О.В. Регулирование массы тела в единоборствах и биологически активные добавки (БАД): Метод.пособие. – М.: Принт-Центр, 2002. – 56 с.
42. Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основы подготовки спортсменов высокой квалификации по вольной женской борьбе. Москва. 2013. – 74 с.
43. Преображенский С. А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 176 с.
44. Преображенский С. А. Вольная борьба. – М.: ФиС, 1979. – 127 с.
45. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.
46. Смертин Ю.А. Обучение технико-тактическим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка: Автореф. дисс...канд.пед.наук. – Омск, 1991. – 18 с.
47. Спортивная борьба: Учебное пособие для тренеров / Под общ.ред. А. Н.Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 495 с.
48. Станков А. К., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФИС, 1984. – 241 с.
49. Тотонти И. Х. Всё о вольной борьбе (1904-1996).– Владикавказ: Проект-Пресс, 1997. – 256 с.
50. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. М.: ФИС, 1984. – 144 с.
51. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
52. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе / Под ред. Р. А. Пилояна. – Малаховка, 1993. – 82 с.
53. Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса на этапах предсоревновательной подготовки борцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд.пед.наук. – М., 1986. – 19 с.
54. Шепилов А. А., Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: ФИС 1979. – 142 с.
55. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов. – М.: ФОН, 1997. – 166 с.
56. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. – Краснодар: Краснодарс.книж.изд., 1988. – 142 с.

57. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – Краснодар, 1993. – 452 с.
58. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
59. Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. Омск. 1990. – 250 с.
60. Юшков О. П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1982. – С. 19-23

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru).
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (www.kubansport.ru).
3. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru).
4. Всемирное антидопинговое агентство (www.wada-ama.org).
5. Олимпийский комитет России (www.roc.ru).
6. Международный олимпийский комитет (www.olympic.org).