

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования ЗАТО Северск
«Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь»

Рассмотрено и согласовано
На заседании
Педагогического совета
МБУДО СШОР «Янтарь»
протокол № 01
от «12» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР «Янтарь»
_____ М.А. Рыбакова
« _____ » _____ 2025г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**
(спортивная дисциплина: вольная борьба, греко-римская борьба)

Программу составили тренеры преподаватели
отделения спортивной борьбы:
Абсалихов А.Ф., Бердников А.Л.,
Бердников Е.А., Григорьев И.Р.,
Ерошкин О.Л., Лузин В.В.

I. Общие положения

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

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

2. *Целью Программы*

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по «спортивной борьбе» учащимися отделения спортивной борьбы МБУДО СШОР «Янтарь» (далее – СШОР) по спортивным дисциплинам: вольная борьба, греко-римская борьба.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. *Сроки реализации этапов спортивной подготовки*

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1

Таблица № 1

Сроки реализации спортивной подготовки и возраст границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. *Объем реализуемой Программы*

Объем Программы реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели представлен в Таблице № 2. Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается администрацией учреждения. Один час учебно-тренировочных занятий равен 60 минутам.

Объем дополнительной программы спортивной подготовки

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы имеют три основные составляющие: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

По своей направленности учебно-тренировочные занятия могут быть теоретическими и практическими.

Теоретические занятия проводятся в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей в рамках данной Программы. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия проводятся в соответствии с требованиями Программы для каждого этапа спортивной подготовки, по расписанию, утвержденному администрацией СШ для каждой учебно-тренировочной группы обучающихся. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели на:

- тренировочные
- контрольные
- соревновательные

По количественному составу обучающихся на:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые;

По степени разнообразия решаемых задач:

- на однородные
- разнородные

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной;
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

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

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3). На этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства участие в УТМ обучающегося, должны находить свое отражение в индивидуальных планах спортивной подготовки.

Спортивные соревнования

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат участие в борцовских поединках (схватках) в рамках официальных соревнований, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Спортивные соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в рейтинге иных борцов группы), отборочными и основными.

Планируемые объемы соревновательной деятельности по спортивной борьбе представлены в Таблице № 4.

Таблица № 3

Перечень учебно- тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество суток), без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно				
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	УТМ по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	УТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные УТМ						
2.1.	УТМ по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-	
2.4.	УТМ в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух УТМ в год		
2.5.	Просмотровые УТМ	До 60 дней				-

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	3	4	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план реализуемый Программой рассчитывается на 52 недели в год (образец приведен в Приложении № 1).

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) на основании соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представленных в Таблице № 5

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по спортивной борьбе утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами 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;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми 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.

Таблица № 5

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В
СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	58 - 63	56 - 62	45 - 54	36 - 42	26 - 32	18 - 26
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 20	16 - 20	16 - 23	18 - 25	20 - 25	23 - 28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	6 - 8	6 - 9
4.	Техническая подготовка (%)	5 - 6	6 - 8	10 - 14	15 - 19	12 - 15	12 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10 - 14	13 - 19	17 - 26	17 - 26	25 - 30	28 - 35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	4 - 6	4 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложение № 2. Данный план является примерным и может изменяться и дополняться в ходе реализации Программы. Важно помнить, что воспитательная работа является основополагающим фактором в работе тренера-преподавателя, что воспитание обучающихся происходит методами физической культуры и спорта, по средством занятий по спортивной подготовке спортивной борьбой.

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебно-тренировочных групп. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке спортсменов спортивной школы в форме плана основных мероприятий.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена -

итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта является оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в спортивной школе заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно занимающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);

- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует конкретности его действий;
- постоянное стремление к повышению общеобразовательных и профессиональных знаний, умений и навыков к творчеству;
- высокое чувство долга перед товарищами по команде, перед Родиной, уважение личного достоинства каждого спортсмена, готовность прийти к нему на помощь, непримиримость к несправедливости, забота о соблюдении общественного порядка, тактичность, общительность.

Положительной морально-психологической обстановке в спортивной группе содействуют традиции и ритуалы, которые помогают развитию моральной выносливости спортсмена.

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить на протяжении нескольких лет большие физические и психические нагрузки во время тренировочных занятий и в ходе соревнований во имя чести своего коллектива, города, края республики, страны. Пока спортсмен знает, «во имя чего»

тренируется и выступает на соревнованиях, он легко преодолевает препятствия любой степени сложности.

Правильно организованная воспитательная и тренировочная деятельность формирует у спортсменов эмоционально-волевою и морально-политическую готовность к участию в соревнованиях различного масштаба.

Эмоционально-волевая готовность отражает умение спортсмена сохранять чувство собственного достоинства гражданина России, активно и увлеченно бороться до конца в бесконечно изменчивых условиях соревновательной обстановки за успешное выполнение поставленной перед ним задачи в конкретном соревновании.

Под морально-политической готовностью мы понимаем способность спортсмена ориентироваться в фактах, событиях и явлениях современной действительности, давать им правильную политическую оценку и делать верные практические выводы. Умение вести аргументированную пропаганду здорового образа жизни, быть непримиримым к нарушениям морали в общественной жизни.

Организация воспитательной работы предполагает:

- анализ исходного уровня воспитанности различных категорий спортсменов (юношей и девушек, новичков и ветеранов, спортсменов-разрядников и мастеров спорта), изучение документов, беседы со спортсменами, наблюдение за ними, социологический опрос, анализ поступков и поведения атлетов в различных ситуациях и т.д.;

- выбор и применение оптимальных методов, форм и средств воспитательного воздействия;

- планирование работы на основе использования всех возможностей системы воспитания в спортивном коллективе;

- анализ и обобщение результатов воспитательной работы и формулирования предложений по дальнейшему совершенствованию (или устранению недостатков) воспитания спортсменов;

- обучение практике воспитательной работы всех, кто непосредственно оказывает воспитательное воздействие на спортсменов (врачей, массажистов, тренеров, обслуживающего персонала).

Методы и формы воспитательной работы в Спортивной школе включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;

- соборание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, научными сотрудниками, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных концессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- празднование дней защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;

- показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;

-анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих и обслуживающего персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;

-квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Мероприятия воспитательной работы в сборной команде отражаются в специальных журналах федерации спорта ответственными за этот участок работы.

Методика анализа и состояния воспитательной работы.

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков,

изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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

Целью антидопинговой деятельности СШ является формирование нетерпимого отношения всех сотрудников организации к допингу. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- 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.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по

профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Мероприятия антидопингового плана в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;- нарушение спортсменом порядка предоставления информации местонахождении;- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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 внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также,

должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы антидопинговых мероприятий приведен в Приложение № 3. Ниже так же приведены определение основных терминов антидопинговой деятельности.

Определения терминов антидопинговой деятельности:

Антидопинговая деятельность –антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление. Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося

к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

Целевыми группами антидопинговой деятельности Организации являются спортсмены всех уровней; родители спортсменов; тренеры, медицинский персонал, обслуживающий спортсменов; другие специалисты, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта. Основным программным документом, регламентирующим антидопинговую деятельность Организации, является план-график проведения антидопинговых мероприятий. При составлении плана-графика целесообразно учитывать следующие положения:

1. План-график антидопинговых информационно-образовательных мероприятий должен быть составлен с учетом процесса подготовки спортсмена и персонала спортсмена, а также соревновательного режима (проведение информационно образовательных антидопинговых мероприятий не должно мешать процессу подготовки);

2. Необходимо предусмотреть обязательное участие во всех плановых антидопинговых информационно-образовательных мероприятиях спортсменов кандидатов, участвующих в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях;

3. Спортсмены и персонал спортсменов должны как минимум один раз в год принимать участие в антидопинговых информационно-образовательных мероприятиях;

4. В связи с ежегодным обновлением перечней запрещенных в спорте субстанций и методов, проведение антидопинговых информационно-образовательных мероприятий для медицинского персонала, обслуживающего спортсменов, необходимо планировать на третий квартал текущего года.

Видами антидопинговых информационно-образовательных мероприятий являются: лекции; семинары; конференции; специализированные викторины; круглые столы; родительские собрания; иные мероприятия, включающие в себя блок антидопинговой деятельности.

Форма плана-графика с указанием примерных формулировок, образец его рабочего варианта, виды отчетности по антидопинговой деятельности и примерная тематика мероприятий представлены в Приложениях к настоящему документу.

Продолжительность и форма проведения антидопинговых мероприятий зависят, прежде всего, от целевой аудитории. За основу их проведения рекомендуется взять презентации, предоставляемые РАА «РУСАДА», а также видео-уроки, размещенные на официальном сайте РАА «РУСАДА».

Также рекомендуется использовать образовательные антидопинговые программы для различных типов образовательных учреждений и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, разработанные и утвержденные Минспортом России. Указанные программы размещены на официальном сайте Минспорта России: <https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/>.

Брошюры и плакаты для оформления информационных стендов и для распространения на мероприятиях можно скачать по ссылке: <https://rusada.ru/education/materials/>;

С целью создания атмосферы нетерпимости к допингу обязательно доведение актуальной информации по антидопинговой тематике до каждого спортсмена и персонала спортсмена. Для этого целесообразно создание и ведение базы подтвержденных электронных адресов и систематическая рассылка.

Предполагаемым результатом работы организации по антидопинговой тематике для различных целевых аудиторий станет формирование у участников антидопинговых информационно-образовательных мероприятий:

- базовых знаний по антидопинговой тематике;
- навыков самостоятельного принятия решений и противостояние лицам, которые могут рекомендовать или настаивать на использовании допинга;
- нетерпимости к употреблению допинга.

Для эффективного построения антидопинговой работы в организации рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

1. Определить темы и формы проведения мероприятий в соответствии с целевой аудиторией, её потребностями, а также особенностями вида спорта. Темы семинаров можно найти в Приложении 3. Формы семинаров: очные/ вебинары.

2. Согласовать дату и место проведения мероприятия.

3. Подготовить для проведения мероприятия помещение, вмещающее ожидаемое количество участников, оборудование (проектор, экран, компьютер или ноутбук), информационные носители (ролл-апы, плакаты, брошюры, памятки и т.д.) или площадку (в случае проведения мероприятия на открытом воздухе).

4. Провести мероприятие, организовать проверку знаний участников мер по итогам мероприятия. Раздать участникам анонимные анкеты обратной связи.

Важным моментом в организации антидопинговой работе является функционирование раздела «Антидопинговое обеспечение» на сайте СШ.

Нормативы Российского антидопингового агентства «РУСАДА» предусматривают наличие и систематическое функционирование на сайтах организаций субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта раздела «Антидопинговое обеспечение».

Для антидопингового информирования спортсменов, персонала спортсмена и других заинтересованных лиц необходимо разместить в разделе «Антидопинговое обеспечение» следующую информацию:

1. Контакты специалиста, ответственного за антидопинговое обеспечение в организации (ФИО, должность, телефон, электронный адрес).

2. Полезные ссылки:
- официальный сайт РАА «РУСАДА» - <http://rusada.ru/>;
 - образовательный антидопинговый онлайн-курс - <https://rusada.triagonal.net/>;
 - официальный сервис по проверке препаратов - <http://list.rusada.ru/>;
 - система ADAMS - <https://adams.wada-ama.org/adams/login.do?nopopup=true>;
 - видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция» [https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t](https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t;);
 - документы, регламентирующие антидопинговую деятельность <http://rusada.ru/documents/>;
 - информацию об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
 - памятки для спортсменов, тренеров и медицинского персонала, включая рекомендации по оформлению разрешения на терапевтическое использование субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
 - иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте. Раздел

«Антидопинговое обеспечение» рекомендуется актуализировать не позднее 1 месяца со дня поступления информации об их изменении.

Бесплатный образовательный онлайн-курс РУСАДА является универсальным инструментом профилактики нарушений антидопинговых правил. Целью курса является повышение осведомленности о важнейших антидопинговых темах.

По окончании обучения успешно прошедшим тест спортсменам/персоналу спортсмена предоставляется электронный сертификат. Наличие действующего сертификата онлайн-курса РУСАДА гарантирует базовые знания у пользователей и является обязательным условием для участия в очных информационно-образовательных мероприятиях.

Инструкция по прохождению онлайн-курса расположена по ссылке <https://rusada.ru/education/online-training/>.

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки спортивной работы и навыки судейства соревнований.

В процессе инструкторской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятий; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь так же составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены получение звания судьи по спорту, каждый обучающийся может освоить следующие навыки и умения:

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований;
- умение составить положение (регламент) о проведении соревнований;
- для приобретения судейских навыков участвовать в судействе официальных соревнований в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судью-секундометриста, судьи-информатора;
- в составе секретариата научиться оформлению судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнований; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение и знание особенностей судейства соревнований по спортивной борьбе;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование обучающихся проходящих спортивную подготовку этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится в начале и в конце учебного года. Группы начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа проводят медицинское обследование один раз в год. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико- биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные

тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Виды и периодичность медицинских, медико-биологических мероприятий направлены на контроль и оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня его функциональной подготовки представлены в Таблица № 6. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на обучающегося.

Таблица № 6

ВИДЫ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

N п/п	Виды медицинские и медико- биологических мероприятий	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
Виды медицинских обследований					
1	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год	2 раза в год	1 раз в год	1 раз в год
2	Периодические медицинские обследования	по необходимости	по необходимости	по необходимости	по необходимости
3	Дополнительные медицинские осмотры	перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;	перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;	перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;	перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
4	Врачебное наблюдение	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
Медико-биологические мероприятия					
1	Санитарно-гигиенический контроль	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
2	Медико-фармакологическое сопровождение	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
3	Контроль за питанием	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года

III. Система контроля

11. *Итоги освоения Программы*

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки приведены в Таблице № 7. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в Таблице № 8, на этапе совершенствования спортивного мастерства в Таблице № 9, на этапе высшего спортивного мастерства в Таблице № 10.

Таблица № 7

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ 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.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица № 9

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2 9,6	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10 10.0	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36 15	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15	
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2 8,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 43	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15 -	
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 20	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее 15 8	
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее 20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее 47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее 6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее 7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее 6,3	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "СПОРТИВНАЯ БОРЬБА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,2	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			52	
2.4.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			8,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»

Общие средства физического совершенствования борца для всех этапов спортивной подготовки

1. Общие подготовительные упражнения

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

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

координационной подготовки, как отмечалось выше, является возраст 10-12 лет.

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

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

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

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

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

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

Упражнения без предметов:

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

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

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

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

д) *упражнения для формирования правильной осанки* – стоя спиной возле вертикальной

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

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

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

Упражнения с предметами:

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

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

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

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) – вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием;

перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) – поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, 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 седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) *на гимнастической стенке* – передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: Кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в

группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку налопатка, до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках, через левое (правое) плечо.

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

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

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

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

3. Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

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

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

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

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения спортивной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек (таблице № 15).

Таблица №15

Номера заданий для игр в касания

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

В таблице № 15 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 составляются 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 № 16.

**Увеличение вариантов способов касания руками
каждого из партнеров**

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

Изменение способов защиты, противодействия

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

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

Изменение размеров игровой площадки

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

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

1. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору – любой рукой любого из двух мест касания.
3. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

Игры в блокирующие захваты

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

проигрышем при выходе за ее пределы – требует от спортсменов знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся спортсмены, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Тренеру следует на примере этих спортсменов (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

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

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

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой-левой руками (в таблице № 17 они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
 - 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы).
- Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

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.

Таблица № 17

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 снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	26	47	69
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6.	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7.	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12.	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13.	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14.	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15.	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16.	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17.	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83

18.	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19.	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20.	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21.	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22.	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

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 приравнивать к поражению. За достижение главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера – одно.

Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности 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 атакующего), 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: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать 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 отступать – это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры втеснения.

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

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2 м;
- 2) в соревнованиях участвуют все 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 вверх прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Упражнения для изучения и совершенствования технических действий.

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

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

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, штанга, камни, бревно и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, станке для

развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения на мосту со штангой, гирями, партнером, сидящим на бедрах, груди. Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

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

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

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

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки

1. Общие замечания

Организация тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание на первых двух годах начальной подготовки принципиальных различий не имеет. В основу отбора тренировочного материала для начальной спортивной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения соревнований. Игровой метод является удачной формой адаптации спортсменов к предстоящему спортивному образу жизни. Этот метод учит «видеть» соперника, реагировать на его действия, выявлять «бойцовский характер», умению переносить болевые ощущения и т.п.

С обучающимися, *не достигшими девятилетнего возраста (7-8 лет)*, 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".

С третьего и четвертого года начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит более выраженный характер, поскольку спортсмены этого возраста участвуют в соревнованиях, подготовка к которым требует направленности средств.

Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи

укрепления здоровья спортсменов, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

При расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 45, 90, 120 мин. Рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 2 - 5 мин.
- элементы акробатики 6-10 мин.
- игры в касания 4 - 7 мин.
- освоение захватов 6-10 мин.
- упражнения на мосту 6-18 мин.

Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы – оценочных приемов в стойке и партере в пропорции 3:1.

На занятиях различной продолжительности время на изучение приемов в минутах распределяется следующим образом.

Продолжительность занятия 120 мин. имеет место преимущественно, на занятиях в летних спортивно-оздоровительных лагерях при работе с юными борцами начиная с 3-го года начальной подготовки.

Таблица 18

Примерное распределение тренировочного времени на занятиях по спортивной борьбе

Длительность занятия	Стойка	Партер
45 мин.	14-15 мин.	5-6 мин.
90 мин.	38-50 мин.	12-16 мин.
120 мин.	60-70 мин.	15-20 мин.

Данная схема времени на различные виды заданий является лишь ориентировочной. Такой расклад времени наиболее продуктивен при организации занятий в группах отбора (первые два года).

Начиная с 3 года начальной подготовки процесс подготовки приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировки с учетом учебы спортсменов и основного календаря соревнований. Значительно возрастают физические нагрузки, психическая напряженность. В связи с этим тренерам следует постоянно помнить, что интенсивные нагрузки всегда необходимо подкреплять улучшением восстановительных мероприятий (сбалансированным питанием, созданием соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктуют вести отбор и спортивную ориентацию спортсменов в течение первых 2-3 лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализация) 1-3 года

1. Общие замечания

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защиты, контрприемов, комбинаций, а также наиболее сложных контрприемов, к ранее освоенным приемам.

Весь процесс подготовки в группах тренировочного этапа, начиная с первого года спортивной подготовки, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки, проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном цикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества спортсменов и других факторов.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы подготовки:

- Обще-подготовительный (ОПЭ)
- Специально-подготовительный (СПЭ)
- Контрольно-подготовительный (КПЭ)
- Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС)
- Соревновательный (СЭ)
- Восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Тренеру следует обратить внимание на содержание тренировочных занятий. Они должны отвечать задачам каждого из периодов тренировки. В практические занятия на ковре следует включать следующие средства подготовки:

1. Общеразвивающие упражнения для разогрева мышц и подготовки опорно-двигательного и мышечного аппаратов к выполнению более сложных заданий.

2. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-двигательного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6-8 минут) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате (15-20 минут).

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 минут).

5. Тренировочные задания по решению захватов дебютами (6-8 мин) в стойке и партере.

6. Заключительная часть занятия: упражнения на растяжку в конце тренировочного занятия (6-8 минут), что способствует восстановлению деятельности сердечно-сосудистой системы, снятию напряжения на мышцах.

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализация) свыше 3 лет

1. Общие замечания

Методический материал, так же, как и в предыдущие годы должен содержать как минимум следующие разделы:

- специальные упражнения;
- специализированные игровые комплексы;
- элементы техники и тактики борьбы в стойке и партере;
- тренировочные задания по решению эпизодов поединка.

По мере освоения материала изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляются посредством схваток (тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры на данном этапе подготовки используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Тренировочный материал, используемый на предыдущих этапах подготовки: в группах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе 1-3 года на учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет (углубленной специализации) закрепляется и совершенствуется.

2. Физическая подготовка

Основной особенностью физической подготовки на этапе углубленной специализации

является то, что в качестве средств тренировки шире используются специальные и соревновательные упражнения, а также специализированные игровые комплексы.

В силовой подготовке для спортсменов этого этапа можно шире использовать упражнения с более значительным отягощением (штанга, гири), а также упражнения в парах.

Для развития ловкости наиболее эффективным средством являются прыжки на батуте, которые наилучшим образом формируют способность управлять своим телом.

При совершенствовании выносливости широко применяется интегральный метод тренировки, т.е. по достижению поставленной задачи – она усложняется.

Организация и планирования учебно-тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Общие замечания

Планируя подготовку спортивного резерва на данном этапе подготовки необходимо учитывать:

- применение в тренировочном процессе наиболее эффективных средств подготовки, обусловленных требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение высокоэффективной работы на ковре до 60%.

При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогического, так и медико-биологического) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам, который состоит из разделов:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена;
- сопоставления данных с параметрами модели в данной весовой категории;
- определения сильных и слабых сторон подготовки;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию;
- выбор средств повышения специальной работоспособности.

2. Физическая подготовка

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

Комплексы силовой подготовки составляются с использованием штанги (на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде) и упражнения с партнером (в предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости используются различные комплексы круговой тренировки, в которые включаются в основном соревновательные упражнения.

V. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивной дисциплине вольной борьба)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по спортивной дисциплине вольная борьба

Технико-тактическая подготовка по вольной борьбе на этапе начальной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

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 учащиеся 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.

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом на рычаг; переворот скручиванием захватом рук сбоку; переворот скручиванием захватом дальней руки и бедра снизу-спереди.

Защита: а) не давать осуществить захват;

б) выставит ногу в сторону переворота и поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприём: а) переворот на себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо; б) бросок через спину захватом руки через плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом скрещенных голеней **Защита:** а) захватить руки, подтянуть ближнюю ногу атакующего к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего

Контрприём: переворот на себя захватом ближней ноги, зажимаю руку ногами. **Прием:** переворот скручиванием захватом предплечья изнутри; переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защита: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в конверт; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку. **Контрприем:** выход наверх захватом туловища.

Прием: переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги внутрь

Защита: а) поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; б) отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги. **Прием:** переворот скручиванием захватом скрещенных голеней **Защита:** а) захватить руки атакующего, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот а себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами
Перевороты забеганием

Прием: переворот забегание захватом шеи из-под плеча; переворот забегание захватом руки на ключ и предплечьем на шее

Защита: не дать осуществить захват, упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и поворачиваясь лицом к атакуемому, освободиться от захвата или встать в стойку.

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки под (через) плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом.

Перевороты переходом

Прием: переворот забегание захватом руки на ключ и дальней голени
Защита: а) отставить ногу назад в сторону; б) освободить захваченную ногу и выставляя ее вперед в сторону, встать в стойку.

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки через плечо; б) бросок через спину захватом запястья с зацепом
Перевороты перекатом

Прием: перевороты перекатом захватом шеи с бедром

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват

Контрприем: а) мельница назад захватом разноименной руки; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: перевороты перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват

Контрприем: а) переворот выседом с захватом запястья и одноименной голени; б) выход наверх выседом; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом разноименной ноги.

Перевороты накатом

Прием: переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку; переворот накатом захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота

Контрприем: бросок через спину захватом запястья с зацепом
Прием, переворот накатом захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота

Контрприем: а) бросок через спину захватом запястья с зацепом; б) накрыванием ног за атакующего
Перевороты разгибанием

Прием: перевороты разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча

Защита: а) не дать сделать обвив: захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи); б) накрывание выседом.

Борьба в стойке

Сваливания

Прием: сваливания сбиванием захватом ноги (ног)

Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху
Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом руки с задней подножкой; бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад; упереться свободной рукой в бок

или бедро; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад
Контрприем: а) перевод рывком за руку (туловище с рукой); б) бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой
Броски поворотом («мельница»)

Прием: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри
Защита: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра
Прием: бросок поворотом назад захватом руки под плечо
Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться и освободить руку
Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Броски подворотом

Прием: броски подворотом захватом руки через плечо; броски подворотом захватом руки и шеи; броски подворотом захватом руки через плечо с передней подножкой.

Защита: а) выпрямиться и упереться свободной рукой в поясницу атакующего; б) приседая, отклониться назад и захватить туловище (с рукой) атакующего сзади
Контрприемы: перевод рывком захватом туловища с рукой сзади
Броски вращением («вертушки»)

Прием: бросок вращением захватом руки снизу; бросок вращением захватом руки сверху; бросок вращением с произвольным захватом (сверху, снизу) проносом ноги

Защита: а) прижать руку к туловищу, не дать выполнить вращение; б) прижать предплечья к груди соперника, не дать выполнить вращение; в) зашагнуть дальней ногой за спину атакующего и прижать его захваченной рукой к ближнему бедру.

Контрприем: зашагнуть дальней ногой за спину атакующего, выполнить перевод в партер рывком за руку
Переводы в партер

Прием: переводы рывком захватом плеча и шеи сверху

Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват;
Контрприем: перевод рывком за руку

Прием: переводы рывком захватом шеи сверху и дальнего бедра
Защита: захватить ноги противника спереди

Контрприем: перевод нырком под руку

Прием: переводы рывком захватом одноименной руки с подножкой

Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку

Контрприем: а) перевод рывком за руку; б) бросок боковой подножкой с захватом руки через плечо

Прием: переводы рывком захватом ног

Защита: а) упереться предплечьем в грудь атакующего; б) упереться рукой в голову и отбросить ноги назад; в) отставить ногу назад; упереться рукой в голову
Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху
Прием: переводы рывком захватом шеи и туловища сбоку с подножкой
Защита: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставить ногу назад и поворачиваясь грудью к атакующему, снять руку с шеи

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки на плечо; в) бросок подворотом захватом запястья

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 шеи;
- Перевод рывком за руки - переворот скручиванием захватом за 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.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке

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

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

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 партере, 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 вверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища. Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом 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 учебных и 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 фазнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные 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 только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержания на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватки со сменой партнеров;
- 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.

Тактика борьбы

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

2-3-й годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

**Технико-тактическая подготовка по вольной борьбе
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
1-3 года спортивной подготовки**

Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе

Взаимоположения борцов при проведении приемов в стойке

- Атакующий в высокой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в средней стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;
- Атакующий в низкой стойке - атакуемый в высокой, средней и низкой стойках;

Взаимоположения борцов при проведении приемов в партере

- Атакующий на животе - атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакующий на мосту - атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- Атакующий в партере - атакуемый сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

Элементы маневрирования

Маневрирование в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке, в партере; со сменой захватов.

Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

Маневрирование с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

Маневрирование с задачей осуществить свой захват.

Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Маневрирование с задачей занять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

Маневрирование с элементами заданного способа выполнения блокирующих действий и захватов посредством игр в касания с постепенным усложнением заданий (ограничение площади; введение гандикапа и т.д.).

Атакующие и блокирующие захваты Освоение блокирующих захватов и упоров, прижимая руки к туловищу. Освоение способов освобождения от захватов в стойке и партере.

Борьба в партере

Перевероты скручиванием

Прием: переверот скручиванием захватом дальней руки снизу и ближнего бедра

Защиты: а) не дать захватить руку, убирая ее в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону

Контрприемы: а) выход наверх забеганием; б) накрывание ближней ногой, выходом наверх

Прием: переверот скручиванием захватом шеи на рычаг, прижимая голову бедром

Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед - в сторону и поворачиваясь грудью к атакующему стать в стойку, разорвав захват
Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи; б) бросок через спину захватом руки под плечо с зацепом стопой
Прием: переверот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри; переверот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедрами

Защиты: а) прижать руку к себе, лечь в низкий партер (на живот); б) разорвать захват двигаясь в сторону от атакующего на животе

Контрприемы: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом наверх

Прием: переверот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами

Защита: не дать выполнить захват, поднимая голову и вводя дальнюю руку в сторону

Контрприем: а) мельница назад захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри; б) накрывание ближней ногой, выходом наверх

Прием: переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Защита: а) не дать захватить ноги; б) двигаясь вперед на руках, подтягивать ноги к себе и толкать атакующего, стараясь освободить ноги от захвата

Контрприем: а) забежать вперед - в сторону и выйти наверх; б) освободить ноги от захвата и накрыть атакующего махом ближней ноги

Прием: переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча)

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор
Контрприем: переворот за себя выседом захватом одноименной руки и туловища

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени; переворот забеганием захватом запястья и головы

Защита: а) отставить ногу назад - в сторону; б) лечь на бок спиной к атакующему, опереться свободной рукой в ковер и выставить ногу вперед - в сторону

Контрприем: а) бросок через спину с захватом запястья; б) выход наверх выседом

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром

Защита: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону атакующего, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе

Контрприем: а) бросок через спину захватом руки за плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо

Перевороты переходом

Прием: переворот переходом захватом скрещенных голеней

Защита: а) сесть на дальнее бедро, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу

Контрприем: а) сбивание ногами назад с захватом ноги; б) накрывание выседом с зацепом ногами

Прием: переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки

Защита: захватить ближнюю ногу атакующего, выпрямить захваченную ногу назад

Контрприем: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх забеганием

Прием: переворот переходом зацепом дальней ноги стопой изнутри и захватом руки (шеи)

Защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, отставляя захваченную ногу в сторону

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки ноги
Прием: переворот переходом, зажимая руку бедрами

Защита: упираясь свободной рукой в ковер, перенести тяжесть тела в сторону атакующего

Контрприем: мельница захватом руки и одноименной ноги изнутри

Прием: переворот переходом ножницами и захватом подбородка

Защита: а) не дать выполнить захват двигаясь вперед в сторону атакующего; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой и ногой в ковер

Контрприем: выход наверх выседом

Перевороты разгибание

Прием: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки сверху- изнутри

Защита: а) тяжесть тела перенести на обвитую ногу, опереться дальней рукой в ковер; б) лечь на бок в сторону захваченной руки
Контрприем: выход наверх выседом

Прием: переворот разгибанием обвивом ноги с захватом из-под дальнего плеча
Защита: не дать осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; б) свести ноги вместе, лечь на живот, прижать руки к груди; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего

Контрприем: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом

Прием: переворот разгибанием зацепами ног захватом руки рычагом

Защита: тяжесть тела перенести на захваченную ногу, упираясь дальней рукой в ковер

Контрприем: а) выход наверх выседом; б) переворот выседом с захватом туловища

Комбинации

- переворот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу - спереди;
- переворот скручиванием за себя, захватом разноименного плеча низу и шеи впереди;
- переворот перекатом захватом шеи и дальней голени;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней;
- переворот перекатом захватом шеи с бедром;
- переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра;
- переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
- переворот переходом обвивом ноги с захватом подбородка.

Борьба в стойке

Сваливания

Прием: Сваливание сбиванием захватом ноги; сваливание сбиванием захватом туловища, зацепом голенью снаружи (изнутри).

Защита: а) вести схватку в низкой стойке и сковывать атакующего захватом за запястье; б) опереться рукой в голову, отставить ногу назад.

Контрприем: а) перевод поворотом в сторону захваченной ноги; б) переворот перекатом обратным захватом ближней ноги

Прием: скручиванием с захватом рук с обвивом изнутри.

Защита: опереться рукой в грудь (живот), выставить свободную ногу вперед - в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом ног.

Защита: не дать захватить ногу, в низкой стойке захватить руки противника; захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком за руку и шею сверху; б) перевод рывком захватом шеи и плеча сверху; в) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху (подхватом)

Прием: бросок наклоном захватом туловища и разноименной ноги с отхватом

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи

Бросок подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой

Защита: а) упираясь рукой в бедро, выставить дальнюю ногу вперед; б) перешагнуть через подставленную ногу атакующего.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища

Прием: бросок подворотом захватом рук с подхватом

Защита: а) не дать атакующему повернуться к себе спиной; б) захватить туловище сбоку (сзади), присесть

Контрприем: а) перевод рывком захватом туловища (с рукой) сзади; б) бросок

прогибом с захватом туловища с рукой сзади, с подножкой

Бросок поворотом («мельница»)

Прием: захватом шеи и одноименной ноги изнутри; бросок поворотом захватом разноименной руки и ноги снаружи

Защита: а) захватить руку, захватывающую ногу; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в противоположную броску сторону

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) сбивание скручиванием захватом разноименного плеча снизу; в) переворот перекатом обратным захватом туловища (ноги)

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой **Защита:** присесть, отставляя ногу назад

Контрприем: а) сваливание сбиванием с захватом за ногу, с зацепом голенью изнутри; б) бросок прогибом захватом за руку и туловище с подножкой

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом

Защита: а) упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад; б) упереться захваченной рукой в грудь

Контрприем: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок наклоном захватом бедра и туловища

Перевод нырком

Прием: перевод нырком захватом разноименных рук и бедра сбоку

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад

Контрприем: перевод выседом с захватом бедра через руку **Прием:** перевод нырком захватом ноги

Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) захватить руку и шею сверху.

Контрприем: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку

Комбинации

- перевод рывком с захватом плеча и шеи сверху ~ сбивание сваливанием с захватом ног;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - бросок наклоном с захватом руки с задней подножкой;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья на шее;
- перевод рывком с захватом одноименной руки с подножкой - переворот скручиванием рычагом;
- перевод нырком с захватом ног - переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней;
- 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.

**Технико-тактическая подготовка по вольной борьбе
на учебно-тренировочном этапе (углубленная специализация)
свыше 3 лет спортивной подготовки**

Освоение элементов техники и тактики

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- а) быстро и надежно осуществлять захват;
- б) быстро перемещаться;
- в) предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него;
- г) выводить из равновесия соперника;
- д) сковывать его действия;
- е) быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем - возможной атаки);
- ж) вынуждать отступать соперника тесном по коврику в захвате;
- з) готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно в худших условиях для одного из борцов и т.п.) и др.

Борьбы в партере

Перевероты скручиванием

Прием: захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Прием: захватом руки на ключ, ближнего бедра и зацепом другой ноги из-под захваченной.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, выпрямить ноги и отвести их дальше от атакующего, руки прижать к туловищу.

Прием: захватом руки на ключ и дальней голени.

Защиты: убрать дальнюю ногу назад - в сторону; выпрямляясь, перейти в высокий партер; освободить захваченную ногу и, выставляя ее вперед - в сторону, встать в стойку.

Переверот разгибанием

Прием: захватом шеи из-под плеча и зацепом ног; захватом дальней руки сверху-изнутри и обвивом ноги, шеи из-под дальнего плеча и обвивом ноги; захватом руки рычагом и зацепом ног.

Защиты: перенести тяжесть тела на захваченную ногу, упереться дальней рукой в ковер, лечь на бок в сторону захваченной руки, соединить ноги; не давая осуществить зацеп, захватить стопу атакующего; приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Переверот переходом

Прием: захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Перевероты накатом

Прием: захватом разноименного запястья между ног.

Защита: садясь, упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Прием: захватом туловища и предплечья изнутри с зацепом ноги стопой.

Защита: лечь на бок и повернуться грудью к атакующему.

Бросок прогибом

Прием: обратным захватом туловища и ближнего бедра.

Защиты: оттолкнуться свободной ногой от ковра или ног атакующего и продвинуться вперед; поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Перевероты скручиванием

Прием: переверот скручиванием захватом рук и дальнего бедра снизу-изнутри.

Защита: отставить захватываемую руку и ногу в сторону.

Прием: переверот скручиванием захватом дальней руки снизу и бедра.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему, отставить дальнюю руку и ногу в сторону.

Прием: переверот скручиванием захватом шеи рычагом, прижимая голову бедром.

Защиты: а) не дать захватить на рычаг; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, снять его руку с шеи.

Контрприем: бросок поворотом (мельница) захватом руки под плечо и разноименной голени снаружи.

Прием: переворот захватом скрещенных голеней.

Защиты: а) захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе; б) сесть, и захватить ближнюю ногу атакующего.

Контрприем: переворот за себя захватом, ближней ноги, зажимая руку ногами.

Прием: переворот скручиванием захватом руки и бедра зацепом дальней ноги снизу-изнутри.

Защита: отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед-в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Контрприем: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Прием: переворот скручиванием захватом дальнего бедра изнутри и шеи сверху (одноименного плеча).

Защита: лечь набок спиной к атакующему, выставить дальнюю ногу в упор.

Контрприем: переворот за себя захватом одноименной руки и туловища.

Прием: переворот, скручиванием обратным захватом дальнего бедра.

Защита: отталкиваясь ногой от ковра, продвинуться вперед в сторону атакующего.

Контрприем: накрывание ближней ногой, упираясь руками в ковер.

Прием: переворот скручиванием захватом двойного скрещения голеней.

Защиты: а) расслабить ноги, сгибая и разгибая их, освободить ногу; б) опираясь на руки, повернуться в сторону, противоположную повороту.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри.

Защита: лечь на бок спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо (с подножкой).

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки и голени.

Защиты: а) не давая захватить себя, отвести руку в сторону, а ногу отставить назад в сторону; б) опуская ближнее плечо, выпрямить захваченную ногу и освободить ее.

Контрприем: бросок подворотом захватом запястья и туловища с подножкой (с подхватом).

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча, зажимая руку бедрами.

Защита: прижать руку к себе.

Контрприем: бросок поворотом («мельница») захватом руки под плечо и разноименной ноги изнутри.

Прием: переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром.

Защиты: а) освободить захваченную руку, опереться свободной рукой в ковер; б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх выседом захватом туловища.

Прием: переворот скручиванием захватом разноименного запястья снизу-сзади.

Защита: садясь, опереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Контрприем: переворот за себя захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом руки па ключ и дальней голени, при-жимая руку бедром.

Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника.

Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Прием: переворот забеганием захватом, шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Защиты: а) прижать руку к себе; б) перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать ее к себе.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Перевороты переходом

Прием: переворот переходом захватом дальней голени снизу изнутри и одноименной руки.

Защита: выставить захваченную ногу в сторону и захватить ногу противника.

Контрприем: выход наверх выседом захватом бедра через руку.

Прием: переворот переходом, захватом руки (шеи) с зацепом дальней ноги стопой изнутри.

Защита: перенести тяжесть тела в сторону противника, отставляя захваченную ногу в сторону.

Контрприем: переворот скручиванием захватом руки и ноги.

Прием: переворот переходом захватом стопы снизу-изнутри и одноименной руки.

Защита: захватить ближнюю ногу противника, выпрямить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Прием: перевороты переходом захватом скрещенных голени.

Защиты: а) сесть на ноги, захватить ближнюю ногу атакующего; б) встать в высокий партер и освободить ближнюю ногу.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием (ногами) захватом ближней ноги; б) выход наверх выседом.

Перевороты накатом

Прием: переворот накатом, захватом руки па ключ и бедра.

Защита: захватить руку, отставить захваченную ногу назад и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом захватом предплечья изнутри и дальнего бедра.

Защита: не дать захватить предплечье, прижаться тазом к коврику, перенося тяжесть тела в сторону от атакующего.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом, захватом разноименного запястья с зацепом, ноги стопой.

Защита: захватить руку, лечь на бок грудью к атакующему, упереться бедром в ковер в сторону переворота к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот накатом захватом руки па ключ и голени.

Защита: упереться коленом в ковер и перенести тяжесть тела в сторону от атакующего, повернуться к нему грудью.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего с захватом ноги.

Прием: переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой.

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему; б) упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Контрприем: накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты прогибом

Прием: переворот прогибом захватом плеча и шеи сбоку.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к себе; б) отставить ближнюю назад ногу и прижать захваченную руку к себе.

Контрприем: накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Прием: переворот прогибом захватом руки на ключ и другой руки под плечо.

Защита: отставить назад ближнюю ногу и выставить вперед захватываемую руку.

Контрприем: накрывание захватом запястья и туловища.

Прием: переворот прогибом захватом шеи с ногой.

Защита: не дать соединить захват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и ноги.

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом шеи с бедром, голенью.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом равноименной руки и ноги; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переворот перекатом захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват.

Контрприемы: а) бросок поворотом (мельница назад) захватом разноименной руки и ноги; б) накрывание ближней ногой захватом руки под плечо.

Прием: переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с ближней голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро, выпрямляя ногу, разорвать захват.

Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом запястья и одноименной голени.

Прием: переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Контрприемы: а) переворот обратным захватом дальнего бедра; б) накрывание ближней ногой захватом бедра.

Прием: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и бедра.

Защиты: а) прижать руку к себе, упираясь свободной рукой в ковер, прогнуться; б) выставить ногу в сторону и повернуться грудью к атакующему.

Прием: переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги снизу-изнутри,

Защита: упираясь в атакующего, выпрямить захваченную ногу.

Контрприемы: а) переворот за себя обратным захватом ближнего бедра; б) выход наверх выседом.

Прием: переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Защита: захватить руку, сесть на дальнее бедро.

Контрприем: переворот прогибом (с выседом) захватом разноименного запястья и одноименной голени,

Прием: переворот перекатом захватом шеи из-под дальнего плеча с зацепом голени.

Защита: опираясь на предплечье дальней руки, отставить захваченную ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо с подхватом; б) накрывание ближней ногой захватом туловища,

Прием: переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего.

Защиты: а) выпрямить ближнюю ногу; б) движением вперед освободить дальнюю ногу.

Контрприем: накрывание захватом ближней ноги,

Прием: переворот перекатом обратным захватом ноги, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер и, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: переворот перекатом захватом дальней руки снизу-изнутри и бедра.

Защита: упереться руками в ковер, выпрямляя ноги, прогнуться.

Контрприем: а) выход наверх выседом.

Прием: переворот перекатом обратным захватом туловища, прижимая голову.

Защита: упереться руками в ковер, прогнуться.

Контрприем: переворот обратным захватом туловища.

Перевороты разгибанием

Прием: переворот разгибанием захватом головы (прижимая голову к груди)

Защита: сжать руку с головы и встать в положение высокого партера.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Прием: переворот разгибанием захватом шеи из-под дальнего плеча с обвивом ноги.

Защиты: а) не дать сделать обвив, захватить стопу атакующего, соединить бедра; б) прижать руку к туловищу, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Прием: переворот разгибанием (с переходом) захватом руки (подбородка) с обвивом ноги.

Защиты: а) не дать сделать обвив, соединить бедра, захватить стопу атакующего; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу, упираясь дальней рукой в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной ноги и туловища; б) выход наверх выседом.

Прием: переворот разгибанием захватом шеи из-под плеча с зацепами ног.

Защита: соединить бедра, руки прижать к себе.

Контрприем: переворот через себя захватом, руки под плечо и разноименной стопы.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней руки рычагом с обвивом ноги.

Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад.

Контрприем: переворот скручиванием захватом разноименной стопы и руки.

Прием: переворот разгибанием захватом руки рычагом с зацепом ног.

Защиты: а) не дать зацепить ноги, захватить стопу; б) лечь на живот, сводя ноги вместе, руки прижать к себе; в) приподнимая таз, продвинуться назад между ног атакующего.

Контрприемы: а) переворот скручиванием захватом разноименной стопы и туловища (руки, шеи); б) выход наверх выседом; в) выход наверх уходом назад между ног атакующего.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней голени с обвивом ноги,

Защиты: а) не дать обвить ногу, захватить руку; б) перенести тяжесть тела на обвитую ногу.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: переворот разгибанием захватом дальней руки сверху-изнутри с ножницами.

Защиты: а) соединить бедра; б) тяжесть тела перенести на захваченную ногу, выставить дальнюю руку вперед.

Контрприем: выход наверх выседом.

Комбинации

- переворот скручиванием с захватом рук сбоку — переворот скручиванием захватом дальних руки и бедра снизу-спереди;
- переворот скручиванием с захватом рук сбоку - переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра;
- переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шее -переворот накатом с захватом разноименного запястья сзади-сбоку с зацепом ноги стопой;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром - переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой;

- переворот перекатом захватом шеи с бедром - переворот скручиванием захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри;
- переворот скручиванием захватом скрещенных голеней - переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.

Дожимания на мосту, уходы с моста

- дожимания захватом ног под плечи (со стороны ног); уход с продвижением вперед, освобождением ноги и поворотом на живот;
- дожимание захватом руки (руки и шеи) с обвивом одноименной ноги; уход переворотом на живот в сторону захваченной руки с освобождением ноги и руки.

Борьба в стойке

Переводы рывком

Прием: перевод рывком захватом ноги.

Защиты: а) отставить ногу назад и упереться руками в подбородок (грудь); б) освободить ногу поворотом в сторону захваченной ноги.

Контрприем: перевод выседом.

Прием: перевод рывком захватом одноименного плеча и бедра.

Защита: упереться рукой в грудь, приседая, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: бросок боковой подножкой захватом руки через плечо.

Прием: перевод рывком за руку с подножкой.

Защита: упереться в грудь, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки через плечо с боковой подножкой (под одноименную ногу).

Прием: перевод рывком за руку с подсечкой дальней ноги.

Защиты: а) шагнуть дальней ногой вперед; б) упереться захваченной рукой в грудь.

Контрприем: перевод рывком за руку.

Переводы нырком

Прием: перевод нырком захватом руки и бедра.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) присесть, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод выседом захватом бедра через руку.

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к противнику, снять руку с шеи.

Контрприемы: а) бросок боковой подножкой захватом руки под плечо; б) бросок через спину захватом запястья с подножкой.

Прием: перевод нырком захватом ног.

Защита: присесть, отставляя ноги назад, упереться рукой в голову (грудь).

Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Прием: перевод нырком захватом руки и туловища с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) шагая дальней ногой вперед, присесть и захватить руку на туловище.

Прием: перевод нырком захватом шеи и бедра.

Защита: присесть, отставляя ногу назад, упереться руками в атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи сверху и разноименной руки; б) бросок захватом руки под плечо с боковой подножкой; в) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху с подсечкой.

Прием: перевод нырком захватом ноги.

Защиты: а) присесть, отставляя захваченную ногу; б) упереться руками в

атакующего.

Контрпиемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) перевод выседом захватом бедра через руку.

Прием: перевод нырком захватом туловища с подножкой.

Защиты: а) упереться предплечьем в грудь; б) приседая, шагнуть дальней ногой вперед.

Контрпием: бросок подворотом захватом запястья.

Переводы вращением (вертушка)

Прием: перевод вращением захватом руки сверху с последующим захватом голени сзади.

Защиты: а) выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку; б) зажать руку и голову атакующего двумя руками.

Контрпиемы: а) зашагивая в противоположную переводу сторону, оставить атакующего в партере; б) сваливанием скручиванием захватом шеи с рукой.

Прием: перевод вращением захватом руки снизу с последующим, захватом голени сзади.

Защита: выпрямляясь, рывком освободить руку.

Контрпием: накрывание.

Прием: перевод вращением захватом разноименной ноги.

Защиты: а) согнуть захваченную ногу в колене и сделать зацеп одноименного бедра изнутри; б) упереться голенью между ног атакующего; в) зашагнуть в противоположную вращению сторону и оставить атакующего в партере.

Переводы выседом

Прием: перевод выседом захватом ноги через плечо.

Защита: захватить ногу, опираясь на атакующего.

Контрпием: перевод захватом ноги (ног).

Прием: перевод выседом захватом голени сзади.

Защиты: а) присесть, шагнуть дальней ногой вперед и повернуться грудью к атакующему; б) перенести свободную ногу через атакующего и повернуться к нему грудью.

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом ног.

Защиты: а) не дать захватить ногу - в низкой стойке захватить руки; б) захватить шею сверху, отставить ноги назад, прогнуться.

Контрпиемы: а) перевод рывком захватом руки и шеи сверху; б) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с подножкой (подхватом); в) бросок седом захватом за плечи.

Прием: бросок наклоном захватом руки двумя руками с задней подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, свободной рукой упереться в бок, бедро.

Контрпиемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом руки и туловища с подножкой.

Прием: бросок наклоном захватом разноименной ноги и туловища с охватом.

Защита: упираясь предплечьем в грудь атакующего, отставить ногу назад.

Контрпием: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом ноги снаружи.

Прием: бросок наклоном захватом туловища и бедра сбоку.

Защита: упираясь руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрпием: бросок обвивом захватом рук сверху.

Прием: бросок наклоном захватом шеи и бедра сбоку.

Защиты: а) присесть и захватить разноименную руку на груди; б) присесть и обвить разноименную ногу изнутри.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи сверху с отхватом; б) перевод рывком захватом туловища сзади с подсечкой; в) бросок прогибом захватом шеи

сверху и разноименной руки снизу,

Прием: бросок наклоном захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок наклоном захватом руки и туловища; б) перевод рывком за туловище и бедро.

Прием: бросок наклоном захватом, разноименной руки и бедра сбоку.

Защиты: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь (не дать сделать нырок); б) приседая, упереться захваченной ногой в бедро атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с подножкой (подхватом)

Прием: бросок наклоном захватом разноименной руки и ноги с отхватом изнутри.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Прием: бросок наклоном захватом одноименной ноги изнутри.

Защита: захватить руку, другой рукой упереться в плечо, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом.

Прием: бросок наклоном захватом туловищам одноименного бедра изнутри.

Защита: упереться руками в голову, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком за руку и шею, отставляя свободную ногу назад-в сторону.

Прием: бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Защита: наклониться вперед, упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад-в сторону.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок наклоном захватом руки с отхватом.

Прием: бросок наклоном захватом, туловища и ноги с подножкой.

Защита: захватить шею и руку, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи с зацепом голенью снаружи

Прием: бросок наклоном захватом, разноименной ноги с подножкой,

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь, выпрямляя захваченную ногу поставить ее назад, разорвать захват; б) упереться ногой в атакующего, захватить руку; в) перешагнуть через ногу атакующего.

Контрприемы: а) перевод захватом плеча и шеи сверху; б) бросок седом захватом шеи сверху и бедра сбоку.

Прием: бросок наклоном захватом руки, и туловища с отхватом.

Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) перевод рывком за туловище и бедро; б) бросок наклоном захватом руки и туловища с отхватом; в) бросок подпоротом захватом руки и туловища с подножкой,

Прием: бросок наклоном захватом разноименной ноги с отхватом.

Защиты: а) захватить шею, упираясь предплечьем в грудь и выпрямляя захваченную ногу, разорвать захват; б) упереться ногой между ног атакующего, захватить руку.

Контрприем: перевод рывком захватом плеча и шеи сверху.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Прием: бросок наклоном захватом шеи и разноименной ноги.

Защита: упереться свободной рукой в грудь, приседая, отставить ногу назад.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки и шеи с передней подножкой

Броски подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и ноги.

Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу вперед.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Прием: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Защита: упереться рукой в бок (бедро), присесть.

Контрприем: перевод рывком за руку и туловище.

Прием: бросок подворотом захватом руки и шеи с подхватом разноименной ноги.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку с подсадом.

Прием: бросок подворотом захватом руки сверху с подхватом.

Защита: а) захватить руку, наклоняясь вперед, отставить ногу назад; б) захватить свободной рукой туловище сзади, отклониться назад.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища с рукой, с подножкой; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой, с подсадом, подсечкой.

Прием: бросок подворотом захватом руки и ноги с подхватом.

Защита: захватить свободной рукой шею и поставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок прогибом захватом рук сверху с обвивом.

Прием: бросок подворотом захватом руки и туловища с передней подножкой. **Защита:** упереться свободной рукой в бедро (таз).

Контрприемы: а) перевод рывком за туловище с рукой; б) бросок прогибом захватом руки и туловища с подсадом (подсечкой).

Прием: бросок подворотом захватом руки и туловища сбоку с подхватом.

Защиты: а) захватить туловище сзади, присесть; б) захватить ногу атакующего и оторвать его от ковра.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом ног; б) бросок прогибом захватом туловища (бедра) сзади.

Прием: бросок подворотом захватом руки и шеи сверху.

Защита: выпрямиться, упираясь рукой в бедро (таз).

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища с подхватом.

Защита: захватить руку на туловище и присесть.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом запястья с задней подножкой; б) бросок прогибом обратным захватом ног спереди.

Броски поворотом («мельница»)

Прием: бросок поворотом захватом руки и туловища.

Защиты: а) не дать захватить руку; б) упереться рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад-в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Прием: бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу.

Контрприем: накрывание захватом рук с отставленным захваченной ноги.

Прием: бросок поворотом захватом рук под плечи.

Защита: упираясь ногой в ковер, выпрямиться, освободить руку.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом плеча и шеи сверху; б) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги изнутри.

Защиты: а) выпрямиться, захватить одноименную руку на шее; б) присесть, прогибаясь, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком захватом шеи.

Прием: бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри.

Защита: приседая, отставить свободную ногу назад.

Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя свободную ногу назад.

Прием: бросок поворотом, захватом одноименной руки и разноименной ноги снаружи.

Защита: выпрямиться, отставляя захваченную ногу назад.

Контрприем: накрывание захватом одноименной руки, отставляя захваченную ногу назад.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом шеи и бедра сбоку.

Защита: присесть и захватить руку на шее.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) перевод рывком захватом туловища сбоку с подножкой.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища с подножкой; б) накрывание выставлением ноги в сторону разворота; в) сваливание сбиванием захватом руки и туловища.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и ноги,

Прием: бросок прогибом захватом, руки и туловища с обвивом.

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом одноименного бедра изнутри и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища, с подножкой.

Прием: бросок прогибом, захватом руки и бедра сбоку.

Защита: а) захватить шею спереди, упираясь предплечьем в грудь; б) присесть, освободить захваченную ногу.

Контрприем: бросок наклоном захватом руки с отхватом одноименной ноги изнутри.

Прием: бросок прогибом захватом шеи сверху и разноименного бедра изнутри (снаружи).

Защита: захватить руку на шее и, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри.

Прием: бросок прогибом захватом туловища и бедра сбоку.

Защита: захватить руку, выставить захваченную ногу между ног атакующего.

Контрприем: бросок подворотом захватом руки под плечо с боковой подножкой.

Прием: бросок прогибом захватом рук с подножкой (подсечкой).

Защита: упереться руками в живот, присесть, отставляя ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом туловища с подсечкой.

Прием: бросок прогибом захватом руки и одноименной ноги с подсечкой. **Защита:** захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад.

Защита: захватить руку и, упираясь голенью захваченной ноги в бедро атакующего, отставить ногу назад.

Контрприем: накрывание выставлением ноги в сторону разворота.

Прием: бросок прогибом захватом рук с обвивом.

Защита: упереться захваченной рукой в грудь, отставить ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом туловища; б) бросок прогибом захватом туловища с подсадом.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: присесть и захватить плечо и шею сверху.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и шеи сверху с зацепом.

Броски вращением («вертушка»)

Прием: бросок вращением захватом разноименной ноги.

Защита: согнуть ногу в колене и сделать одноименный зацеп туловища стопой.

Контрприем: встать захваченной ногой на ковер и сделать накрывание свободной ногой.

Прием: бросок вращением захватом одноименной ноги.

Защиты: а) согнуть ногу в колене и упереться голенью в атакующего; б) сделать разноименный зацеп туловища стопой.

Контрприемы: а) встать захваченной ногой на ковер и перешагнуть атакующего свободной ногой; б) перевод рывком за руку.

Броски сбиванием

Прием: бросок сбиванием захватом шеи и дальней ноги спереди – изнутри.

Защита: не дать захватить ногу.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом шеи с рукой.

Прием: бросок сбиванием захватом руки и туловища с боковой подсечкой.

Защита: наклониться, отойти от атакующего, освободить руку.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с подсечкой.

Броски скручиванием

Прием: бросок скручиванием захватом руки и туловища с подножкой.

Защиты: а) приседая, выставить ногу в сторону броска; б) отставить ногу назад, разорвать захват.

Контрприем: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Броски седом

Прием: бросок седом захватом руки и туловища.

Защиты: а) не дать захват туловища или руки; б) упереться руками в грудь атакующего.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ног; б) накрывание в сторону разворота захватом руки и туловища.

Сваливания сбиванием

Прием: сваливание сбиванием захватом ног.

Защита: упереться руками в голову или захватить ее под плечо, отставляя ногу назад, прогнуться.

Контрприем: перевод захватом руки и шеи сверху.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом ноги снаружи

Контрприем: перевод рывком за руку.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги (мельница).

Защита: упереться свободной рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища и бедра.

Прием: сваливание сбиванием захватом ноги.

Защита: упереться руками в голову, отставляя ноги назад, прогнуться.

Контрприем: перевод рывком захватом руки и шеи сверху.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом голенью, стопой изнутри.

Защита: упереться в атакующего, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи; б) перевод рывком захватом туловища с рукой; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой с подсадом.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и одноименной ноги снаружи.

Защита: Отставить захваченную ногу назад, упираться рукой в разноименное бедро.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноименной

голении изнутри.

Защита: упираясь свободной рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприем: сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом снаружи.

Прием: сваливание сбиванием захватом шеи сверху и одноименной ноги.

Защита: захватить руки, отставить захваченную ногу назад.

Контрприем: перевод нырком с захватом ног.

Прием: сваливание сбиванием захватом туловища с зацепом голенью (стопой) снаружи.

Защита: упереться руками в подбородок, отставляя ногу назад, прогнуться.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом туловища с руками с зацепом изнутри; б) бросок прогибом захватом рук сверху.

Прием: сваливание сбиванием захватом руки двумя руками с зацепом разноименной стопы снаружи.

Защита: упереться свободной рукой в бедро, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) сваливание сбиванием захватом ноги и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища.

Сваливания скручиванием

Прием: сваливание скручиванием захватом руки двумя руками с обвивом,

Защита: упереться свободной рукой в бедро (таз), выставить свободную ногу вперед-в сторону.

Контрприем: перевод рывком захватом туловища.

Прием: сваливание скручиванием захватом руки и шеи с обвивом.

Защита: упираясь рукой в бедро, отставить ногу назад и освободить ее.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку и туловище; б) бросок подворотом захватом туловища сбоку с подхватом.

Прием: сваливание скручиванием захватом шеи с рукой с подножкой

Защита: наклоняясь, отойти назад и разорвать захват.

Контрприем: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Прием: удержания, дожиты, уходы и контрприемы с уходом с моста; удержание поперек и доз/сим захватом разноименной руки и шеи (шеи с рукой).

Уход: а) упереться рукой в голову, освободить руку и повернуться грудью к коврику в сторону от атакующего.

Контрприем: переворот прогибом захватом шеи с рукой.

Прием: удержание сбоку и дожим захватам разноименной руки и одноименной ноги.

Уход: освобождая руки и ногу, повернуться к коврику в сторону от атакующего.

Прием: удержание со стороны ног, доз/сим захватом ног.

Уход: освобождая ноги от захвата, повернуться грудью к коврику.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: удержание и дожит сбоку захватом руки и шеи (шеи с рукой).

Уходы с моста: а) забегание в сторону от атакующего; б) переворот через голову.

Контрприем: переворот через себя захватом руки двумя руками.

Прием: удержание и дожим сбоку захватом руки и туловища (сидя, лежа).

Уходы с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы: а) переворот прогибом захватом руки двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Прием: удержание и дожим сбоку захватом туловища и разноименного запястья.

Уход с моста: забегание в сторону от партнера.

Контрприемы: а) переворот прогибом; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Прием: удержания и дожимы со стороны головы захватом рук под плечи, находясь

спиной к партнеру.

Уход с моста: забеганием, освобождая руки, перейти в партер.

Прием: удержание и дожим со стороны ног захватом туловища.

Уход с моста: продвигаясь от атакующего, перевернуться на живот.

Контрприем: выход наверх выседом.

Прием: удержание и дожим сбоку захватом туловища с рукой.

Уход с моста: упираясь свободной рукой в подбородок атакующего, освободить захваченную руку и, повернувшись в его сторону, лечь на живот.

Контрприемы: а) переворот прогибом захватом рук двумя руками; б) накрывание выседом захватом руки и туловища спереди; в) переворот прогибом захватом туловища с рукой.

Прием: удержание и дожим со стороны головы захватом плеча и шеи спереди.

Уход с моста: упираясь руками в подбородок атакующего, перевернуться на живот.

Прием: удержание и дожим поперек захватом плеча и шеи.

Уход с моста: поворачиваясь в сторону от атакующего, освободить руку.

Прием: удержание и дожим со стороны головы захватом одноименной руки и туловища.

Уходы с моста: а) забеганием в сторону атакующего; б) освобождением руки повернуться в сторону атакующего грудью к коврику.

Контрприем: переворот прогибом захватом руки и туловища.

Прием: удержание и дожим сбоку захватом руки двумя руками.

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

Прием: удержание и дожим со стороны ног захватом ног под плечи.

Уходы с моста: а) продвигаясь от атакующего освободить ноги; б) повернуться грудью к коврику.

Комбинации

- перевод вращением захватом руки сверху - сваливание сбиванием захватом ног;
- сваливание сбиванием захватом ног - контрприем;
- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху - бросок поворотом назад захватом руки и ноги изнутри;
- бросок наклоном захватом ног - контрприем;
- перевод рывком захватом шеи сверху и ближнего бедра - бросок поворотом назад захватом разноименных руки под плечо и ноги;
- бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри - перевод рывком захватом ноги;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с обвивом - бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри;
- бросок прогибом захватом руки и туловища с подсечкой - перевод рывком захватом одноименной руки.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки

Совершенствование способов подготовки благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, оковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий; вызов защитной реакции противника угрозой, оковыванием, выведением из равновесия; вызов активной реакции со стороны противника отступлением, пассивной защитой; повторная атака, обратный вызов, двойной обман в случаях, когда противник либо не реагирует на определенные действия, либо

реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением.

Совершенствование изучаемых приемов: с сопротивлением партнера после взятия захвата; с сопротивлением партнера после начала проведения приема; с регулированием сопротивления партнера (по заданию тренера); с партнером, применяющим блокирующие захваты и упоры (по заданию тренера); с партнером, проводящим контрприемы; с партнерами разного роста, веса и подготовленности.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся сопернике; для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях — стойке, партере, с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот — только в партере при стремлении партнера бороться в стойке; с целью — не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью — ответить на любую попытку партнера проведением приема; с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

Тренировочные задания с использованием положения мост

Удержание захватом руки с головой спереди.

Уход с моста: переворот на живот.

Контрприем: переворот захватом туловища спереди.

Удержание захватом одноименной руки и туловища спереди.

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону, противоположную захваченной руке;
- б) поворот в сторону противника.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища (в обе стороны).

Удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку.

Уходы с моста:

- а) поворотом в сторону противника; б) забеганием в сторону атакующего.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Удержание захвата руки под плечо, находясь спиной к противнику.

Уходы с моста: забеганием в сторону. Поочередные схватки в партере с заданием уйти из опасного положения: а) забеганием в сторону от противника (при удержании одной руки); б) переворотом через голову (при удержании одной руки).

При удержании руки и туловища:

- а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом через голову.

При удержании туловища:

поворачивая туловище в сторону от противника и упираясь ногами в ковер, лечь на левый бок, стараясь повернуться на живот.

При удержании руки и шеи:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом через голову.

При удержании туловища, спереди:

а) круче встать на мост, соединяя пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь атакующего, постараться оттолкнуть его от себя; б) при ослаблении захвата повернуть туловище в сторону, упираясь носками в ковер, оттолкнуться ногой от ковра и быстро лечь на живот.

Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).

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

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) накрывание

через высед захватом руки и туловища спереди; в) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища с рукой сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: переворотом в сторону противника.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) переворот через себя захватом шеи с плечом.

Удержание захватом туловища, сбоку (сидя и лежа).

Уход с моста: поворотом в сторону противника.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом

Удержание-захватом одноименного запястья и туловища сбоку:

Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) уходом в сторону противника. **Контрприемы:** а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от противника.

Задания для тренировочных схваток

Подготовка к броскам:

выведение из равновесия рывком, нырком, толчком назад, влево-назад, влево-в сторону, влево-вперед, вперед, вправо-вперед, вправо-в сторону, вправо-назад.

Подводящие упражнения для бросков наклоном:

- 1) отрыв манекена (партнера) от ковра;
- 2) отрыв манекена (партнера) с последующим отведением его нижней части (ног) в сторону (поочередно вправо и влево);
- 3) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к сваливаниям сбиванием:

- 1) находясь в правой (левой) стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую (левую) ногу немного назад на носок и значительно дальше левую (правую) и не отрывая рук от стены, принимает положение выпада без смены ног;
- 2) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую - вперед на ступню, прижимая положение выпада со сменой ног;
- 3) из того же и.п., оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на носки, сохраняя при этом их начальное положение;
- 4) из того же и.п. борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую - далеко назад, ставит их на носки, сильно сгибает правую ногу в колене, принимая положение выпада без смены ног и поворачивается на носках кругом;
- 5) после принятия положения выпада, как и в 4-м упражнении, смена ног;
- 6) находясь в правой (левой) стойке в обоюдном захвате руки и туловища партнера, один из борцов (поочередно), перенося тяжесть своего тела на захваченную руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада с небольшим поворотом туловища налево (направо) и загружает правую (левую) ногу партнера;
- 7) из того же и.п. атакующий борец одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую (правую) ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного влево (вправо);
- 8) из того же и.п. атакующий борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и поворачиваясь немного влево (вправо), переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера;
- 9) атакующий в левой стойке, его партнер - в правой, в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, атакующий тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад па

носок и поворачивается немного влево;

10) то же из правой стойки.

Подводящие упражнения для бросков подворотом:

1) повороты спиной к атакующему: на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу; на сзади стоящей ноге: подставляя к ней впереди стоящую ногу; на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

2) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге;

3) повороты спиной из правой стойки с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре;

4) повороты спиной с последующим наклоном туловища к подставляемой ноге и возвращение в и.п.;

5) взявшись за руки, борцы становятся в правую (левую) стойку лицом друг к другу, выполняют поворот спиной друг к другу (любым из приведенных способов), после чего один из борцов, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает партнера через себя, удерживая его за руки;

6) имитация броска с воображаемым партнером;

7) имитация броска с манекеном.

Подводящие упражнения к броскам прогибом:

1) подход к партнеру:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги;

б) с затариванием сзади стоящей ногой;

в) с подставлением сзади стоящей ноги между ногами соперника и зависом на нем;

2) имитация похода (любыми способами) и захватом воображаемого противника;

3) имитация подхода и захвата с манекеном;

4) имитация подхода и захвата с партнером;

5) падение со стойки спиной к концу с помощью партнера (руки соединены в крючок перед грудью);

6) падение со стойки на мост с помощью партнера;

7) падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику;

8) подход, захват и подбив воображаемого противника с отклонением туловища назад;

9) то же с набивным мячом;

10) то же с манекеном (после подбива и рывка руками манекен должен занять вертикальное положение);

11) то же, как и в 9 и 10 упражнениях, но с последующим перебрасыванием мяча и манекена назад-в сторону броска (борец остается на ногах);

12) то же, но с падением на ковер;

13) имитация броска манекена захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки манекена удерживает ее левой рукой);

14) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с подставлением ноги (без страховки);

15) имитация броска манекена захватом туловища с рукой с зашагиванием;

16) бросок прогибом партнера захватом одноименной руки на шее и туловища;

17) бросок прогибом захватом туловища с рукой со страховкой (страхующий со стороны свободной руки атакуемого, захватывая ее одноименной рукой за запястье, а другой - за плечо, снизу).

Тренировочные задания по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами

В комплекс заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами входят задания, связанные со стремлением добиваться позиционного преимущества путем активного пресечения атаки соперника, подавления его инициативы, а также преодоления его блокирующих действий. Подобные ситуации в той или иной форме встречаются в поединках при решении захватов приемами. Это обуславливает необходимость объединять задания по преодолению блокирующих действий в логические цепи эпизодов поединка и совершенствоваться в единстве выполнения входов в атакующие захваты и их решениями конкретными технико-тактическими действиями.

Задания выполняются по следующей схеме.

Борец А блокирует действия соперника упорами:

- левой рукой в правое предплечье - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро;
- левой рукой в правое плечо - правой рукой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот, бедро и т.д. (всего 49 вариантов в случае использования всех перечисленных точек для упора).

Борец Б преодолевает блокирующие действия соперника, добиваясь осуществления своего атакующего захвата.

Таким образом, если использовать 24 атакующих захвата и 49 указанных вариантов блокирования, мы имеем 1176 возможных заданий по преодолению блокирующих упоров атакующими захватами.

Тренеров не должно пугать многообразие рекомендуемых заданий, т.к. основная задача их применения состоит в том, чтобы в ходе ознакомления с ними отбирать те из них, которые в большей степени соответствуют индивидуальным особенностям занимающихся. Путем такого отбора и формируется индивидуальная манера борьбы, закрепляемая в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.

Решение заданий дебютами

Закрепление техники выполнения приемов осуществляется посредством выполнения заданий в форме соревновательных упражнений. Сущность заданий состоит в том, что обоим борцам предлагаются всевозможные, заранее обусловленные положения по отношению друг к другу, которые должны решаться только оценочными приемами.

Условия выполнения: отступать нельзя, выполнять блокирующие действия нельзя, маневрировать нельзя, в течение 5-10 с провести оценочный прием.

Задания, осложненные дебютами, воспитывают бескомпромиссность, способствуют развитию ориентировки в сложных условиях, развивают скоростные качества борца.

Призванные совершенствовать оценочные приемы, они наиболее полно выявляют индивидуальные склонности в выборе групп приемов и особенности их выполнения.

Варианты исходных положений начала поединка:

1. Разошлись (на расстояние 3-4 м) - сходятся.
2. Стоя - лицом к лицу.
3. Стоя - спина к спине.
4. Стоя - левый бок к левому.
5. Стоя - правый бок к правому.
6. Стоя - левый бок к правому.
7. Стоя - правый бок к левому.
8. Партнер А на коленях, партнер Б - стоя.
9. Партнер Б на коленях, партнер А - стоя.
10. Оба партнера стоя на коленях.
11. Лежат - лицом к лицу.
12. Лежат - спина к спине.
13. Лежат - левый бок к левому.
14. Лежат - правый бок к правому.

15. Лежат - левый бок к правому.

16. Лежат - правый бок к левому.

Варианты усложнения положений:

а) руки вверх;

б) руки соединены в крючок над головой;

в) руки выпрямлены вдоль тела;

г) руки соединены в крючок внизу.

Расстояния между партнерами:

а) касаются друг друга;

б) не касаются друг друга (0,5 м).

В тренировочных группах решения заданий дебютами усложняются за счет увеличения на взаимную атаку до 15 с, заставив учащихся продолжать борьбу в партере.

Вводится изучение решения дебютами взаимообеспеченных захватов:

1.левой из-под плеча, правой за руку.

2.правой из-под плеча, левой за руку.

3.правую двумя извне (обоюдосторонние; стоя правым боком к левому).

4.левую двумя извне (обоюдосторонние; стоя левым боком к левому).

5.левой сверху за голову, правой за кисть.

6.правой сверху за голову, левой за кисть.

При достаточной технической подготовленности учеников на последнем году пребывания в тренировочных группах необходимо вводить задания по решению различных эпизодов поединка приемами с продолжением атаки в партере до 15 секунд.

**Тренировочные задания по созданию условий для проведения
техничко-тактических действий**

**Тренировочные задания по формированию способов ведения схватки на фоне
подавления противника:**

1) техническим превосходством за счет активного захвата; хорошей техники; широкого арсенала тактических подготовок; комбинирования захватов, подготовок и коронных приемов;

2) физическим превосходством за счет силового давления, скоростного давления; функционального давления;

3) волевым превосходством за счет прессинга-преследования; агрессивным натиском; сдерживанием, выдержкой и терпением.

Тренировочные задания по формированию навыков маневрирования:

передвижения вперед, назад, влево, вправо, по кругу, комбинированным («челночным»).

Тренировочные задания по освоению навыков:

1) движением рук за счет захватов, рывков, толчков, упоров, отталкиваний, обхватов, прижимания;

2) движением ног за счет подставления, переставления, отставления, зашагивания, сгибания-разгибания, упоров, перекрывания;

3) движением туловища за счет наклонов, выпрямления, прогиба, поворота, толчка, прижимания, упора, падения.

**Тренировочные задания по освоению способов создания рычага сил для
опрокидывания за счет:**

1) направления тяги в захвате (вниз, в сторону);

2) направления опрокидывания (вперед, назад, в сторону);

3) выбора оси вращения при опрокидывании и скручивании (продольной, сагиттальной передне-задней и поперечной);

4) направления вращения при опрокидывании (скручивании): па себе, от себя,

скручивание вправо, скручивание влево, вверх, вниз, сверху вниз, вправо, сверху-вниз-влево, снизу-вверх-влево, снизу-вверх-вправо, сверху-вниз - от себя, сверху-вниз - на себя.

Тренировочные задания по созданию критической ситуации за счет

1) подведения своего центра тяжести (ЦТ) под общий центр тяжести (ОЦТ) или ЦТ противника;

2) выведения ЦТ соперника за его площадь опоры;

3) устранения опоры противника;

4) уменьшения площади опоры;

5) выведения проекции ОЦТ за пределы площади опоры.

Тренировочные задания по завоеванию активной позиции за счет:

- постоянного преследования противника с работой руками снизу;

- силового давления при надежной защите (в «глухой» стойке);

- маневрирование для создания неустойчивого положения у соперника (например: захват разноименной руки снизу с отключением ее и одновременной постановкой разноименной ноги снаружи); эти действия вынуждают соперника отступить, и тем самым создается определенное преимущество;

- постоянной угрозы атаки увеличением количества попыток проведения приемов; выведения из равновесия, рыбкой, толчков, швунгов;

- умения не отступать в излюбленном захвате;

- умения использовать усилия и действия соперника для проведения контрприемов или накрывания;

- применения активной защиты (оковыванием, рывками, толчками, швунгами, излюбленными захватами) для последующих атакующих действий;

- умения ходить из навязанного соперником неудобного захвата с проведением атакующего действия;

- использования момента окончания неудачной атаки соперника («срыва» в партер) для быстрой контратаки;

- умения проводить 5-6 приемов из одного захвата (в обе стороны).

Тренировочные задания по совершенствованию защитных действий за счет

1) сдерживания в пассивной «глухой» стойке путем оковывания, рывком, толчков, ложных атак;

2) давления в активной «глухой» стойке путем вязки рук, сковывания, швунгов, рывков, толчков;

3) маневрирования путем разносторонних передвижений в чередовании с упорами; блокирующими захватами; рывками; толчками; ложными атаками;

4) входов в излюбленные захваты с активным продолжением (вызовом необходимости выхода противника из этого захвата) и пассивным продолжением путем толчков, рывков, упоров;

5) выходов из неудобных захватов путем рывков, толчков, швунгов, упоров.

Тренировочные задания по совершенствованию тактики ведения схватки (в целях защиты) за счет

1) создания провокации (вызова) грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами;

2) рационального ведения схватки на краю ковра;

3) провоцирования противника на нарушение правил борьбы (зацепы, захваты ног и т.п.);

4) остановки схватки путем создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

**Технико-тактическая подготовка по вольной борьбе
в группах спортивного совершенствования мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Технико-тактическая подготовка

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- борьба в положении скрестного захвата;
- переводы в партере;
- переводы захватом за ноги;
- технико-тактические действия ногами;
- защита от захвата ног;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- перевороты скрестным захватом голеней;
- защита от скрестного захвата;
- перевороты разгибанием;
- перевороты обратным захватом дальнего бедра;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход наверх из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;

- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование проходов в ноги, стоя на ногах и на коленях;
- совершенствование защиты от проходов в ноги;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

Техническая подготовка

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

VI. Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба» (спортивной дисциплине греко-римская борьба)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по спортивной дисциплине греко-римская борьба

Технико-тактическая подготовка по греко-римской борьбе на этапе начальной подготовки

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 учащиеся 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.).

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Прием: переворот рычагом

Защита: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприем: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

Прием: переворот скручиванием захватом рук сбоку

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота

Контрприемы: а) переворот за себя захватом одноименного плеча; б) переворот за себя захватом одноименной руки под плечо.

Прием: переворот скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку **Защиты:** а) отвести дальнюю руку в сторону; б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки; в) выставить ногу (разноименную захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом). **Контрприемы:** а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот за себя захватом одноименного плеча и шеи.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча

Защиты: а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча **Защиты:** а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею; б) выставить ногу в сторону переворота; в) прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече (на шее) **Защиты:** а) лечь на бок спиной к атакующему и опереться рукой в ковер; б) упираясь свободной рукой в ковер, принять положение высокого партнера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрпиемы: а) выход навверх с выседом; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) сбивание захватом руки через плечо.

Перевороты переходом

Прием: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты : а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом;

Прием: переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча

Защиты: а) не дать перевести себя на живот; б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) выход навверх выседом; в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

Перевороты рычагом

Прием: переворот рычагом

Защиты: а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу; б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрпиемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом туловища; в) сбивание захватом одноименного плеча; г) переворот выседом захватом руки под плечо.

Борьба в стойке

Переводы рывком

Прием: перевод рывком за руку

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. **Контрпиемы:** а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо;

Прием: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:

Защита: подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе. **Контрпиемы:** а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом

Прием: перевод рывком за руку

Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку. **Контрпиемы:** а) перевод рывком за руку; б) бросок подворотом захватом через плечо; в) бросок подворотом захватом запястья.

Прием: перевод рывком захватом шеи с плечом сверху **Защита:** подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе. **Контрпиемы:** а) вертушка захватом руки снизу; б) перевод рывком захватом туловища; в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище; г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища; д) скручивание захватом руки под плечо.

Переводы нырком

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Прием: перевод нырком захватом шеи и туловища

Защита: захватить разноименную руку атакующего за плечо; переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху; б) бросок захватом руки под плечо; в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу; г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

Переводы вращением (вертушки)

Прием: перевод вращением захватом руки сверху Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрпиемы: а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Прием: перевод вращением захватом руки сверху

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку. а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу; б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Тренировочные задания

Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

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

Передвижение с партнером: вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене).

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр 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; на партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

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).

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: а) переворот в сторону захваченной руки; б) забеганием в сторону от противника; в) переворотом в сторону противника.

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

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; борьба с захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

Тактика борьбы

1-2-й год спортивной подготовки – простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением приемов.

3-4-й годы спортивной подготовки – способы тактической подготовки для проведения приемов изучаются одновременно с освоением приемов. Благоприятные положения для проведения контрприемов, комбинаций изучаются в процессе совершенствования техники и тактики борьбы.

**Технико-тактическая подготовка по греко-римской борьбе
на учебно- тренировочном этапе (этап спортивной специализация)
1-3 года спортивной подготовки
Освоение элементов техники и тактики
Борьба в партере**

Перевороты скручиванием

Прием: захватом плеча и другой руки снизу.

Защиты: а) отвести дальнюю руку в сторону; б) выставить ногу в сторону переворота и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) выход наверх переводом; б) переворот за себя за одноименное плечо.

Прием: за себя ключом с захватом подбородка.

Защита: отставить ногу, находящуюся ближе к атакующему, назад.

Контрприемы: накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Прием: обратным ключом.

Защиты: а) прижать захватываемую руку к своему туловищу; б) лечь на одноименный с захватываемой рукой бок и упереться ногой в ковер.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) скручивание за руку и шею; в) переворот за себя захватом руки под плечо; г) накрывание выставлением ноги в сторону переворота.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: упереться рукой и ногой в сторону переворота.

Контрприем: переворот через себя за запястье.

Перевороты перекатом

Прием: захватом шеи и туловища снизу.

Защиты: а) упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, прижаться тазом к коврику; б) выставить ногу вперед-в сторону и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Контрприемы: переворот за себя за одноименное плечо.

Прием: захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать руку к себе; б) выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему.

Контрприемы: а) переворот за себя за одноименное плечо; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, захватить его за запястье на туловище и, упираясь свободной рукой и ногой в ковер, отойти от него.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот выседом с захватом запястья; в) переворот обратным захватом туловища; г) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Перевороты накатом

Прием: захватом туловища с рукой.

Защита: прижаться тазом к коврику и упереться захваченной рукой и ногой в ковер в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: захватом туловища.

Защита: прижаться тазом к коврику и опереться рукой и отставленным бедром в коврик в сторону переворота.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок захватом запястья и шеи; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Защиты: а) отходя от атакующего, прижать таз к коврику и, поворачиваясь грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в коврик; б) забежать от атакующего в сторону.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок за запястье; в) накрывание забрасыванием ног атакующего.

Переворот забеганием

Прием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом.

Защиты: а) не давая захватить шею, прижать голову к своей руке; б) лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь ногой в коврик, поднимая голову вверх, прижать его руки к своему туловищу; в) освободиться от захвата выседом.

Переворот прогибом

Прием: переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Защита: отставить назад ногу, находящуюся ближе к атакующему.

Контрприем: накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Бросок прогибом

Прием: бросок прогибом обратным захватом туловища.

Защиты: а) лечь на бок грудью к атакующему и упираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить его запястье и отклонить туловище назад.

Контрприемы: а) выход наверх выседом с захватом разноименного запястья; б) переворот через себя выседом с захватом запястья; в) бросок прогибом с захватом рук за запястья.

Комбинации

Прием: переворот обратным захватом туловища.

Защита: лечь на бок грудью к атакующему и, упираясь рукой и ногой в коврик, отходя в сторону от атакующего, захватить на туловище запястье - переворот рычагом.

Прием: переворот перекатом, захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Защита: выставить дальнюю ногу вперед и повернуться грудью к атакующему - переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней руки снизу.

Прием: накат за туловище.

Защита: прижать таз к коврику и опереться рукой и бедром в коврик в сторону переворота - тот же прием в другую сторону.

Борьба в стойке

Переводы

Прием: Перевод нырком за туловище с рукой.

Защита: отходя от атакующего и переворачиваясь к нему грудью, захватить свободной рукой за его плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) накручивание выседом с захватом руки под плечо.

Прием: перевод рывком за одноименное запястье и туловище.

Защита: зашагивая, повернуться грудью к атакующему и захватить его разноименную руку.

Контрприем: бросок с захватом запястья.

Прием: перевод нырком за туловище.

Защита: отходя от атакующего, поворачиваясь грудью к нему, захватить разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок захватом запястья; в) накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Броски

Прием: Бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Прием: Бросок подворотом захватом руки (снизу, сверху) и туловища.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за руку и шею; б) сбивание за руку и туловище; в) бросок прогибом за туловище с рукой.

Прием: Бросок поворотом (мельница) захватом руки на шее и туловище.

Защита: отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху; в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

Прием: броски подворотом за разноименную руку снизу и запястье другой руки.

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприем: сбивание за руку и туловище.

Прием: броски подворотом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом туловища с рукой.

Защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) перевод вертушкой; б) бросок подворотом захватом руки через плечо; в) бросок прогибом захватом руки двумя руками (выполняется в момент захвата); г) бросок прогибом захватом туловища с рукой; д) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом рук сверху.

Защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад (выпрямиться).

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом туловища; б) сбивание захватом туловища; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки и туловища спереди; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: броски прогибом захватом туловища с рукой сбоку

Защита: приседая, упереться захваченной рукой в грудь атакующему.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу; в) бросок за запястье.

Прием: броски прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) бросок за запястье.

Сбивания

Прием: сбивание захватом туловища

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом с захватом рук сверху.

Прием: сбивание захватом туловища с рукой.

Защита: в момент толчка отставить ногу назад.

Контрприемы: бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Комбинации

- Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - перевод вертушкой.
- Бросок подворотом захватом руки сверху и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - сбивание захватом руки и туловища.
- Бросок подворотом захватом руки и туловища - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади - бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку.
- Сбивание захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок подворотом за руку и туловище.
- Перевод рывком за руку - защита: вырывая руку, зашагнуть за атакующего - сбивание захватом туловища.
- Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - сбивание захватом туловища.
- Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: в момент толчка отставить ногу назад - бросок прогибом захватом туловища с рукой.
- Бросок прогибом захватом туловища с рукой - защита: упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туловища с рукой

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста

Прием: дожим за плечо и шею спереди.

Защита: уход с моста: переворот на живот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом плеча и шеи.

Прием: дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Защита: уход с моста: упираясь руками в подбородок, повернуться на живот.

Контрприемы: а) переворот через себя захватом руки и шеи; б) накрывание через высед захватом руки и ноги.

Прием: дожим за одноименное запястье и туловище сбоку.

Защита: уход с моста: а) забегание в сторону от партнера; б) уход в сторону на атакующего.

Контрприемы: а) накрывание переворотом через голову; б) накрывание забеганием в сторону от атакующего.

Прием: дожим захватом рук с головой спереди.

Защита: Уход с моста: упираясь руками в грудь атакующего, повернуться на живот.

Контрприем: переворот за туловище спереди.

Прием: дожим за одноименную руку и туловище спереди.

Защита: уходы с моста: а) забегание в сторону, противоположную захваченной руке; б) освобождая руку, повернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим за одноименную руку спереди-сбоку.

Защита: уход с моста: освобождая руку, перевернуться на живот в сторону партнера.

Контрприем: переворот через себя захватом туловища.

Прием: дожим захватом рук под ключ, находясь спиной к партнеру.

Защита: уход с моста: забеганием в сторону, перейти в партер, освобождая руки

Тактика

Ознакомление с тактическими действиями: обманные действия, выведение из равновесия, сковывание, маневрирование и т.д.

Изучение способов тактической подготовки соответственно изучаемой техники.

Технико-тактическая подготовка по греко-римской борьбе на учебно-тренировочном этапе (углубленная спортивная специализация) свыше 3 лет спортивной подготовки

Освоение элементов техники и тактики

Борьба в партере

Перевороты скручиванием

Прием: переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Защита: прижать захватываемую руку к туловищу.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки под плечо; б) переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку в сторону; б) отставить ногу за атакующего и захватить предплечье одноименной руки на шее.

Прием: переворот скручиванием за себя захватом разноименного предплечья изнутри и подбородка.

Защиты: а) отвести руку вперед в сторону; б) отставить ногу за атакующего.

Контрприемы: накрывание отбрасыванием ног назад.

Прием: переворот скручиванием спереди захватом одной рукой за плечо, другой - под плечо.

Защиты: а) прижать к себе руку, захватываемую под плечо; б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.

Контрприемы: а) переворот с захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание за туловище с рукой; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: переворот скручиванием захватом рук с головой спереди - сбоку.

Защита: захватить запястья и, ложась на живот, упереться локтями в ковер.

Контрприемы: а) переворот скручиванием за разноименное запястье; б) накрывание захватом туловища.

Перевороты забеганием

Прием: переворот забеганием захватом запястья и головы.

Защиты: а) прижать к себе захватываемую руку и отойти от атакующего в сторону; б) упираясь свободной рукой в ковер, перейти из положения лежа в высокий партер.

Прием: переворот забеганием захватом предплечий изнутри.

Защиты: а) не давая захватить предплечье, выпрямить руки и упереться ладонями в ковер; б) лечь на бок спиной к атакующему и упереться в ковер рукой и ногой.

Контрприем: переворот выседом захватом под плечо.

Перевороты перекатом

Прием: переворот перекатом захватом туловища спереди.

Защита: упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижаться тазом к коверу и оттянуть руки атакующего назад.

Контрприемы: переворот скручиванием захватом запястья.

Перевероты накатом

Прием: переверот накатом за предплечье изнутри и туловище сверху.

Защита: прижаться тазом к коврику, отставить бедро в сторону и, упираясь захваченной рукой в коврик, перенести тяжесть тела от партнера и освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Прием: переверот накатом захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Защиты: а) поднимая голову и не давая захватить шею, прижать ближнюю руку к себе; б) поднимая голову вверх, отставить ноги назад.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом рук под плечо; б) бросок за запястье; в) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Броски накатом

Прием: бросок накатом захватом туловища.

Защиты: а) прижать таз к коврику, оттянуть руки противника к груди; б) прижаться тазом к коврику и, упираясь руками в коврик, отходить от противника.

Контрприемы: а) бросок за запястье; б) накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Комбинации

- Переверот захватом предплечья изнутри - защита: прижимая руку к себе, лечь на бок, спиной к атакующему и опереться свободной рукой и ногой в коврик - накат захватом предплечья и туловища сверху.

- Бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху - защита: прижать захваченную руку к себе другой рукой, захватить разноименное предплечье и отставить ноги назад - бросок подворотом захватом руки и подбородка.

- Бросок прогибом за туловище сзади - защита: резко подать туловище вперед - накат захватом туловища.

- Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища - защита: лечь на живот и отойти ногами от противника - переверот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Борьба в стойке

Броски подворотом

Прием: бросок подворотом захватом руки и другого плеча сверху.

Защита: приседая, отклонить туловище назад.

Контрприемы: бросок прогибом захватом руки снизу и туловища.

Прием: бросок подворотом захватом руки сверху.

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание за туловище спереди; б) бросок прогибом захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом руки на плечо.

Защиты: а) приседая, отклониться назад и опереться свободной рукой в спину атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок прогибом захватом туловища с рукой сбоку; в) бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку.

Прием: бросок подворотом захватом шеи с плечом (в обратную захваченной руке сторону).

Защита: приседая, отклониться назад.

Контрприемы: а) сбивание захватом шеи с плечом; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Прием: бросок подворотом захватом разноименной руки снизу.

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху.

Контрприем: бросок обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) освободить руку; б) приседая, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки; б) бросок обратным захватом туловища; в) бросок захватом запястья.

Броски: подворотом (мельница)

Прием: бросок подворотомобратным захватом запястий.

Защиты: а) рывком освободить захваченные запястья; б) отставить ноги назад и захватить руки атакующего под свои плечи.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) перевод нырком захватом шеи с плечом сверху; в) бросок прогибом обратным захватом туловища.

Прием: бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища.

Защиты: а) прижать ближнюю к противнику руку к себе; б) лечь на живот и отойти ногами от противника; в) приседая, захватить одноименное запястье атакующего у себя на туловище.

Контрприемы: бросок захватом запястья.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри.

Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад в сторону от противника и рывком на себя-вверх освободить захваченную руку.

Контрприемы: а) перевод рывком за руку; б) бросок через спину захватом руки на плечо.

Прием: бросок подворотом захватом запястья и другого плеча изнутри.

Защита: приседая, захватить шею с рукой атакующего.

Контрприемы: а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху; б) бросок обратным захватом туловища.

Броски прогибом

Прием: бросок прогибом захватом шеи с ключом.

Защита: приседая, упереться рукой в живот атакующего.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом шеи с плечом; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом руки.

Защита: приседая, упереться предплечьем в грудь атакующего.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки через плечо; б) сбивание за руку и туловище; в) накрывание выставлением ноги в противоположную сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом ключом руки сверху и шеи.

Защита: соединяя руки в крючок, упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего и отойти назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руку сверху; б) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом за туловище.

Защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая, отставить ногу назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом за руки сверху; б) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом захватом шеи и туловища.

Защита: отставить ногу назад и упереться рукой в живот атакующего, а другой рукой захватить его руку сверху.

Контрприемы: а) бросок подворотом захватом руки и шеи; б) бросок прогибом за туловище; в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Прием: бросок прогибом_захватом туловища сзади.

Защиты: а) резко подать туловище вперед; б) подтягивая руки к груди, отставить ноги назад между ног атакующего и прогнуться; в) упереться руками в плечи партнера; г) отводя руки вниз, отставить ноги назад снаружи ног партнера.

Контрприемы: а) выход наверх выседом; б) бросок с захватом запястья и шеи.

Прием: бросок прогибом захватом руки и другого плеча снизу.

Защита: приседая, захватить руку и туловище атакующего.

Контрприемы: бросок прогибом захватом руки и туловища.

Прием: бросок прогибом захватом туловища с дальней рукой сбоку.

Защита: отставляя ногу назад и поворачиваясь грудью к партнеру, захватить сверху разноименное плечо.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу; б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

Прием: бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху.

Защита: захватив запястье на шее и туловище, подойти вплотную к атакующему и отклониться назад.

Контрприемы: а) бросок прогибом захватом руки; в) накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Вертушка

Прием: вертушка захватом разноименной руки снизу.

Защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприем: накрыванием захватом руки и туловища.

Броски наклоном

Прием: бросок наклоном захватом руки на шее и туловища.

Защита: отставляя ногу назад, присесть, захватить плечо и шею атакующего сверху.

Контрприем: бросок прогибом захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Комбинации

- Бросок прогибом захватом рук сверху - защита: упереться руками в грудь атакующего и отвести туловище назад - бросок подворотом захватом руки и шеи.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - бросок подворотом захватом руки и туловища.

- Бросок прогибом захватом руки и туловища - защита: присесть и упереться предплечьем захваченной руки в грудь атакующего - сбивание захватом туловища с рукой.

- Перевод нырком с захватом шеи и туловища - защита: приседая, захватить на туловище руку атакующего за запястье - сбивание захватом шеи и туловища.

- Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - сбивание захватом туловища.

- Перевод вертушкой - защита: выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку - бросок прогибом захватом туловища спереди.

- Бросок подворотом захватом руки снизу - защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сверху - бросок прогибом захватом туловища.

- Бросок прогибом захватом туловища - защита: упереться руками в подбородок атакующего и, приседая отставить ногу назад - сбивание захватом туловища.

Тактика

Изучение тактических действий в соответствии с изучаемой техникой. Привитие навыков самостоятельного выбора тактического решения, изучение своих будущих противников, элементарного составления плана борьбы с конкретным противником, реализация основных пунктов плана схватки

Тактическая подготовка изучаемых приемов и контрприемов. Благоприятные положения для связи данного приема с другими в комбинацию изучаются в процессе

совершенствования выполнения приемов. Тактика ведения схватки. Составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

Тактическая подготовка проведения изучаемых приемов, контрприемов и комбинаций. Тактика ведения схватки. Тактика выступления в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по греко-римской борьбе

Технико-тактическая подготовка

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в стойке

- работа на руках;
- борьба в положении захваты головы сверху;
- переводы в партере;
- технико-тактические действия ногами;
- броски;
- сваливания;
- борьба в стандартных ситуациях;
- комбинации по схеме: стойка-партер;
- активное теснение; соперника;
- выполнение результативных действий у края ковра;
- сохранение активной позиции;
- активная борьба;
- активное начало борьбы в стойке по сигналу;
- борьба в скрестном захвате;
- борьба в плотном захвате;
- атаки от обороны (вызов);
- маневрирование;
- удержание соперника в неустойчивом положении;
- сохранение преимущества.

Задания по совершенствованию спортивного мастерства в партере

- работа на руках;
- перевороты накатом;
- защита от переворотов накатом;
- защита от подъема на обратный пояс
- перевороты разгибанием;
- перевороты с зацепом дальней ноги;
- удержание соперника в опасном положении;
- активное начало борьбы в партере по сигналу;
- выход навстречу из положения нижнего в партере по сигналу;
- активная защита в партере;
- продолжение борьбы в партере после срыва соперника;
- удержание и дожимание на мосту;
- сочетание работы в стойке и партере по различным схемам.

Для достижения успеха борцов ведущими элементами технико-тактического

мастерства являются:

- наличие стартовых приемов;
- умение развивать успех, вести активную борьбу, закреплять преимущество;
- осуществление постоянной угрозы атакой;
- умение сочетать ложные и реальные атаки;
- стремление провести прием после входа в захват;
- надежная активная защита

Тренировочные задания и специально-подготовительные упражнения по совершенствованию технико-тактических действий

Тренировочные задания должны служить совершенствованию навыков:

- владения базовыми захватами;
- проведения атакующих действий;
- создания локального, а затем полного преимущества, преследуя соперника по всей площади ковра, воздействуя на психику соперника, заставляя его ошибаться и рисковать;
- закрепления и удержания преимущества через блокировки и сковывание соперника.

Для совершенствования специальной подготовки по ТТД применяются следующие задания:

- совершенствование бросков в стойке;
- совершенствование устойчивости на ногах и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения на мосту.

Техническая подготовка

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения

15. Учебно-тематический план

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке) (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

Примерный годовой учебно-тематический план на этапе НП (1 год)
по 4,5 часа
на 52 недели

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория:		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого: 12													
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка-150	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13
2	Специальная подготовка-56	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
3	Технико-тактическая подготовка - 65	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5
4	Психологическая подготовка -10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Соревновательная подготовка – 3		1				1		1				
6	Приемные и переводные испытания-12	3	3							3	3		
7	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Врачебный и медицинский контроль-4	1	1							1	1		
Общее количество часов: 312		28	30	24	25	25	26	25	26	29	28	23	23

Примерный годовой план распределения учебных часов
на этапе начальной подготовки (свыше 1 года) по 6 часов на 52 недели

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория:		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Итого: 14													
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка-188	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	18	19
2	Специальная подготовка-96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	7	8
3	Технико-тактическая подготовка-1104	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8
4	Психологическая подготовка-12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Соревновательная подготовка- 8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Инструкторская и судейская практика-4				1	1	1	1					

7	Восстановительные Мероприятия -24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Приемные и переводные испытания-12	3	3							3	3		
9	Врачебный и медицинский контроль- 6	1	2							1	2		
Общее количество часов: 468		41	42	37	39	39	38	38	37	39	42	37	39

**Примерный годовой план распределения учебных часов
на тренировочном этапе 1-3 года по 10 часов на 52 недели**

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теория:		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого: 24													
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка- 174	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15
2	Специальная подготовка- 144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Технико-тактическая Подготовка -140	12	12	12	12	13	13	13	13	10	10	10	10
4	Психологическая подготовка- 20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
5	Соревновательная подготовка- 30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
6	Инструкторская и судейская практика -6			1	1	1	1	1	1				
7	Восстановительные мероприятия- 60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Приемные и переводные испытания-14	3	4							4	3		
9	Врачебный и медицинский контроль-12	3	3							3	3		
Общее количество часов: 624		56	58	51	51	52	52	52	52	56	51	45	45

**Примерный годовой план распределения учебных часов
на тренировочном этапе (свыше 3 лет) по 12 часов на 52 недели**

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8

	Теория:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Итого: 36												
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка - 196	17	16	16	16	16	16	16	16	16	17	17	17
2	Специальная подготовка - 252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3	Технико-тактическая подготовка - 184	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16
4	Психологическая подготовка - 40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	Соревновательная подготовка - 60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
6	Инструкторская и Судейская практика - 20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Восстановительные мероприятия - 120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
8	Приемные и переводные испытания - 16	4	4							4	4		
9	Врачебный и медицинский контроль - 12	3	3							3	3		
Общее количество часов: 936		85	84	77	77	77	77	77	77	85	86	67	67

**Примерный годовой план распределения учебных часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства * по 20 часов в неделю 52 недели**

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Итого: 36												
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка - 124	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11
2	Специальная подготовка - 249	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20
3	Технико-тактическая Подготовка - 312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Психологическая Подготовка - 68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2
5	Соревновательная Подготовка - 65	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6		
6	Инструкторская и судейская практика - 20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Восстановительные мероприятия - 134	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11
8	Приемные и переводные	5	5							5	5		

	испытания-20												
9	Врачебный и медицинский контроль-12	3	3							3	3		
Общее количество часов: 1040		93	93	85	86	86	87	87	86	94	93	77	73

**Примерный годовой план распределения учебных часов
на этапе высшего спортивного мастерства свыше года * 52 недели
по 24 часа в неделю**

№	Раздел подготовки	Количество часов по месяцам											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	Теория:	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
	Итого: 40												
	Практическая часть:												
1	Общая физическая подготовка-150	11	11	11	11	11	11	11	11	11	17	17	17
2	Специальная подготовка-300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
3	Технико-тактическая подготовка- 374	32	32	32	32	32	33	33	32	32	28	28	28
4	Психологическая подготовка-68	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5
5	Соревновательная подготовка- 90	9	9	9	9	9	9	9	9	9			
6	Инструкторская и Судейская практика- 24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Восстановительные мероприятия- 168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
8	Приемные и переводные испытания-22	6	5							6	5		
9	Врачебный и медицинский контроль-12	3	3							3	3		
Общее количество часов: 1248		110	110	102	102	102	103	103	102	112	112	95	95

* Для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

Контроль за реализацией программы перед окончанием учебного года обучающиеся групп этапов НП, ТЭ, ССМ и ВСМ осуществляется на основании приема контрольно-переводных нормативов для каждого этапа обучения (Таблица № 11-14). Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовки могут освобождаются с выставлением оценки «отлично». Перевод спортсмена на следующий год обучения осуществляется при сдачи 80% процентов контрольно-переводных нормативов.

6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и

волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Примерный план по теоретической подготовке представлен в таблице. В содержании учебного материала выделено 16 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по спортивной борьбе.

Примерный план по теоретической подготовке по этапам (в часах)

№ п/п	Наименование темы, раздела подготовки	Этапы и годы подготовки, количество часов									
		НП			ТЭ				ССМ		ВСМ
	<i>Теоретические занятия:</i>	12	14	14	21	21	35	35	44	56	56
1	Физическая культура и спорт РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Спортивная борьба в РФ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
7	Основы техники и тактики спортивной борьбы	1	1	1	3	3	4	4	8	8	8
8	Основы методики обучения и тренировки	-	-	-	2	2	3	3	4	4	4
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
11	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2
12	Планирование и контроль тренировки				1	1	2	2	3	3	3
13	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований.	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3
14	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
15	Просмотр и анализ соревнований				1	1	6	6	8	19	19
16	Установки перед соревнованиями				1	1	4	4	4	4	4

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения:

проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» относятся реализация Программы с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная борьба", по которым осуществляется спортивная подготовка: вольная борьба и греко-римская борьба.

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

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) ;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в Таблице № 8;

обеспечение спортивной экипировкой в Таблице № 9;

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.

Таблица № 8

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12 x 12 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 (2 x 3 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

Таблица № 9

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»
ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ:
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА, ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап СС)		этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплу- атации (лет)	кол-во	срок эксплу- атации (лет)	кол-во	срок эксплу- атации (лет)	кол-во	срок эксплу- атации (лет)
1	Борцовки (обувь)	пара	на занимающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4	Кроссовки для зала	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Трико борцовское	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

17. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками производится с учетом проведения учебно-тренировочных занятий, 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 тренеров-преподавателей и иных работников СШ 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 Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н](#) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работа тренеров-преподавателей подразумевает под собой непрерывность профессионального развития, которое предусматривает:

- аттестацию на педагогических квалификационных категорий: первой или высшей;
- участие тренеров-преподавателей в переподготовке не реже 1 раза в 4 года;
- проведение мастер-классов,
- участие в конференциях муниципального, регионального и всероссийского уровней, круглых столах по профессиональной тематике;
- публикация своего опыта и предложений по совершенствованию учебно-тренировочного процесса, действующих программ спортивной подготовки;
- ведение инновационной и проектной деятельности, новаторской и наставнической деятельности.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

Основная:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона от 30 апреля 2021г. 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»
4. Приказа Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
5. Приказа Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022г. № 1221 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
6. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Подливаев Б.А., Грузных Г.М. – М.; Советский спорт, 2004.
7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов[Текст] / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011.

8. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие[Текст] / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014.
8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ[Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Подливаев, Б.А. Программа. Борьба греко-римская. Для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР /Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. М.: Советский спорт, 2004.
10. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. –М.; Советский спорт, 1997г.
11. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие[Текст]/ В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010.
12. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы[Текст]/ В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
13. Семенов, А.П. Греко-римская борьба. Учебник[Текст] / А.П. Семенов. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002.
15. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001.
16. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А. П. Купцова. –М.: ФИС, 1978. – 424 с.
17. Юшков О. П., Мишуков А. В., Джгамадзе Р. Г. Спортивная борьба: Книга для тренеров. – М., 1977. – 83 с.
18. Крылов Н.Р. Примерная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ «Вольная борьба»- М. 2014 – 116с.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fila-official.com>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
5. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wrestlingarena.info>.
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.
7. Официальный сайт РАА «РУСАДА» - <http://rusada.ru/> ;
- образовательный антидопинговый онлайн-курс - <https://rusada.triagonal.net>;
- официальный сервис по проверке препаратов - <http://list.rusada.ru/>;
8. Система ADAMS - <https://adams.wada-ama.org/adams/login.do?nopopup=true>; - видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция» - <https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&>; - документы, регламентирующие антидопинговую деятельность - <http://rusada.ru/documents/>

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах (1 час = 60 минутам)					
		234	312	520	624	1040	1248
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
10		8		4	2		
1.	Общая физическая подготовка	150	182	250	240	270	240
2.	Специальная физическая подготовка	46	58	92	120	260	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	20	30	60	80
4.	Техническая подготовка	10	20	72	90	142	150
5.	Тактическая подготовка	6	10	18	55	145	250
6.	Теоретическая подготовка	12	20	30	35	45	60
7.	Психологическая подготовка	6	8	12	15	30	43
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	15	17
10.	Судейская практика	-	-	6	6	15	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	8	15	20	48	84
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	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	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных 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 Спортивной школой

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год в январе	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/veselye-starty.php
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего заданияИспользование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МБУДО СШ «Янтарь»
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/matels/ Формат собрания возможен очные либо онлайн споканом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год в январе	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/veselye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МБУДО СШ «Янтарь»

	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн споканом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год в январе	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Семинары - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг контроля» - «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

**Учебно-тематический план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная борьба»**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Победители и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ	

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Восстановительные средства и мероприятия	в соревновательный период спортивной подготовки		Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
Восстановительные средства и мероприятия	в соревновательный период спортивной подготовки	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.